GABO PSZICHOLÓGIA

AARON T. BECK

A gyűlölet fogságában

A harag, az ellenségesség és az erőszak alapjai gondolkodásunkban

GABO

X 299450

AARON T. BECK

A gyűlölet fogságában

A HARAG, AZ ELLENSÉGESSÉG ÉS AZ ERŐSZAK ALAPJAI GONDOLKODÁSUNKBAN

GABO

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Aaron T. Beck, M. D.: Prisoners of Hate
Perennial, *An Imprint of* HarperCollins *Publishers,* New York, 1999

Fordította: dr. Berghammer Rita

Borítóterv: Szabó Vince | Malum Stúdió
Könyvterv: Gelányi Mariann

SZTE Klebelsberg Könyvtár
J001333170

Copyright© 1999 by Aaron T. Beck
Hungarian translation © dr. Berghammer Rita, 2020
Hungarian edition © GABO Kiadó, 2020

A könyv bármely részletének közléséhez a kiadó előzetes hozzájárulása szükséges.

SZTE Klebelsberg Könyvtár
SZEGED
2.

Kiadja a GABO Könyvkiadó
www.gabo.hu
Felelős kiadó: Földes Tamás
Felelős szerkesztő: Solymosi Éva

X 299450

ISBN 978-963-406-994-2

A GABO Kiadó könyveinek kizárólagos terjesztője
a Talentum Kft.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS | 7

I. rész

A GYŰLÖLET GYÖKEREI | 19

1. A gyűlölet börtöne: Hogyan siklik ki a gondolkodás az egoizmus és az ideológia hatására? | 21

2. A forgószél szem(élyiség)e – Egocentrikus epicentrum: Az énközpontú tévedés | 57

3. A sértettségtől a gyűlöletig: A sérülékeny énkép | 84

4. Hányféle módon ártottak nekem az emberek! | 110

5. Az ősi gondolkodásmód: Kognitív tévedések és torzítások | 137

6. A harag képlete: Jó tett, rossz tett és megtorlás | 163

7. Közeli ellenségek: A szerelem és a gyűlölet egymásba olvad | 192

II. rész

ERŐSZAK: EGYÉNEK ÉS CSOPORTOK | 219

8. Egyéni erőszak: A támadó pszichológiája | 221

9. Kollektív illúziók: A csoportos előítélet és erőszak | 250

10. Üldözés és népirtás: A szörnyek és démonok kiagyalása | 290

11. Képek és torzképek a háborúban:
A halálos Ellenség képének megalkotása | 329

III. rész
A SÖTÉTSÉGBŐL A VILÁGOSSÁGBA | 365

12. Az emberi természet szebbik odala
Ragaszkodás, altruizmus és együttműködés | 367

13. Egyének és csoportok kognitív terápiája | 403

14. Távlatok és remények: A kognitív szemlélet alkalmazása
a társadalmi problémákra. | 433

Bevezetés

Pszichoterápiás működésem nyomán alakult ki bennem az a gondolkodásmód, ahogyan most megközelítem az egyes emberek és társadalmi csoportok közötti problémákat. Az első években – már majdnem negyven esztendeje – egy sor olyan megfigyelést tettem, amelyek megváltoztatták betegeim pszichiátriai problémáiról való felfogásomat és a kezelési módokat. Miközben klasszikus pszichoanalízist végeztem betegeimmel, rájöttem – szinte véletlenül –, hogy a szabad asszociáció során felmerülő egyes gondolataikat nem mondják el. Bár azt hitték – és én is feltételeztem –, hogy követik azt az alapszabályt, miszerint mindent fel kell tárni, ami csak a terápia során átvillan az agyukon, észrevettem, hogy bizonyos, nagyon is fontos gondolatok a tudatuk határán maradnak. A betegek bizonyára alig ismerték fel magukban ezeket a „tudatelőttes" gondolatokat, és nem figyeltek rájuk. Gyanakodni kezdtem, hogy egy-

egy érzelem vagy cselekvési impulzus megjelenését általában is megelőzheti egy-egy ilyen gondolat.

Amikor valamelyik beteget rávezettem arra, hogy figyeljen ezekre, rájöttem, hogy e gondolatok sokkal érthetőbb magyarázatát adják az érzelmi élményeknek, mint azok az elvontabb pszichoanalitikus értelmezések, amelyeket addig kínáltam neki. Egy fiatal nő például a terápia során feltörő szorongások előtt azt a gondolatát érte tetten: „Untatom az orvost?" Egy másik betegemben, minden alkalommal, mielőtt szomorúság fogta el a terápia során, a következő gondolat ötlött fel: „A terápia nem tud segíteni. Egyre rosszabbul leszek." Valamennyi esetben logikus és érthető kapcsolat állt fenn a gondolat és az érzés között. Egyszerű módszerrel ragadtam meg ezeket az elsuhanó automatikus gondolatokat. Amikor úgy tűnt, hogy a beteg szomorú, vagy szorong, esetleg hangot is adott ezeknek az érzéseknek, azt kérdeztem: – Mi futott keresztül az agyán *ebben a pillanatban?* – A beteg hamar megtanulta, hogy figyeljen ezekre a gondolatokra, és világosan kiderült, hogy mindig a gondolat alapozta meg az érzést.

Ha a beteg a gondolataira koncentrált, ezzel az információk olyan tömegét hozta létre, amely adatbázisul szolgált nemcsak az érzelmek, hanem más pszichológiai jelenségek magyarázatához is. Felfedeztem például, hogy a betegek állandóan figyelemmel kísérik a saját viselkedésüket, és mások megnyilvánulásait is. Önkritikus gondolataik támadtak, ha valami nem úgy sikerült, ahogyan elvárták volna önmaguktól, siker esetén pedig megdicsérték magukat.

Gondolataik tárgya segített tisztázni, hogy milyen speciális pszichológiai mozzanatok okozzák az egyes érzelmeket. Például az olyan gondolatok (vagy kogníciók), amelyek a beteg értékeit csökkentették – kudarcról, visszautasításról vagy valami értékes dolog elvesztéséről szóló gondolatok –, szomorúságot okoztak. A nyereségről vagy önmaga fejlődéséről szóló gondolatok az öröm érzéséhez vezettek. A veszély vagy fenyegetettség gondolata szorongást idézett elő. Könyvünk tárgya szempontjából pedig az a megfigyelés fontos, hogy az olyan gondolat, amely szerint valaki ártott a betegnek, haragot és a megtorlás vágyát élesztette fel. Például egy ilyen rövid gondolatsor: „Elégtételt kell vennem"; és „Jogosan bánthatom ezt a nőt"; még fizikai erőszakba is torkollhat.

Ezeknek a gondolatoknak az volt az érdekességük, hogy futó észlelések voltak. Meglepve láttam, hogy még egy viszonylag periferikus gondolat is mély érzelmet tud gerjeszteni. Továbbá a kogníciók önkéntelenek voltak – a beteg sem beindítani, sem elnyomni nem tudta őket. Bár ezek a gondolatok gyakran valósághűeknek tűntek, és aktuális veszteséget, nyereséget, veszélyt vagy kihágást tükröztek, sokszor aránytalannak vagy tévesnek bizonyultak az őket beindító speciális körülményekhez képest. Aki például haragra hajlamos, könnyen felfújja azt, ha kicsit megbántották, vagy egy kis kellemetlenséget okoztak neki, és keményen meg akarja büntetni a vétkest.

Szintén meglepetéssel vettem észre, hogy ezek a betegek szabályszerűen elkövetnek bizonyos gondolkodásbeli tévedéseket

SZEGED

(kognitív torzításokat). Nagyon felnagyítják egy-egy ártalmas epizód jelentőségét. Eltúlozzák például az ilyen események gyakoriságát is: „Az asszisztensem *mindig* elrontja a dolgokat"; vagy „Soha nem végez rendes munkát." Azt, ami nyilvánvalóan véletlenszerű vagy helyzetből fakadó probléma, a másik ember rossz szándékának vagy jellembeli hibájának tulajdonítják.

Az is jellegzetes volt, hogy a betegek hitelesnek fogadták el eltúlzott értelmezéseiket vagy félreértéseiket – azok teljesen hihetők voltak a számukra. Azonban ha megtanulták, hogy odafigyeljenek ezekre az értelmezésekre, és értékeljék, illetve kérdőjelezzék meg őket, általában rájöttek, hogy ezek nem felelnek meg a valóságnak, vagy hibásak. A betegek képesek voltak rálátást nyerni ezekre a reakcióikra, és legtöbbször ki is tudták javítani őket. Egy ingerlékeny anya például először látta be, hogy jelentéktelen rosszalkodásért is mérges a gyerekeire. Amikor képessé vált arra, hogy felismerje túlzását („rossz gyerekeim vannak"), és azzal a gondolattal válaszoljon magának, hogy „csak úgy viselkednek, ahogy minden gyerek szokott", úgy találta, hamarabb elpárolog a mérge. Annak hatására, hogy rendszeresen korrigálta kritikus és büntető szándékú gondolatait, azok ritkábban jelentkeztek.

A következő kérdés azonban rejtély maradt a számomra: az analízisben levő betegek vajon miért nem közlik velem spontán módon ezeket a gondolataikat – különösen annak tudatában, hogy mindent ki kell mondaniuk, ami eszükbe jut, akármilyen kínos is? Vajon mindennapi életükben nem tudatosodtak ezek a gondolatok? Arra a felismerésre jutottam, hogy ezek a gondolatok másók, mint azok, amelyeket az emberek el szoktak mondani egymásnak. Ezek az „én" felé irányuló belső kommunikációs rendszer részei voltak, egy olyan hálózatéi, amelynek az a rendeltetése, hogy önmagunkról megfigyeléseket, önmagunk és mások viselkedéséről értelmezéseket és a jövőbeli eseményekről előzetes elvárásokat közvetítsen. Volt például egy középkorú betegem, aki haragos szóváltásba keveredett a bátyjával, és annak ellenére, hogy az adok-kapok felforrósodott hangulata nagyon elragadta, mégis azonosítani tudta magában az automatikus gondolatok következő sorozatát: „Túl hangosan beszélek... Nem figyel rám. Bolondot csinálok magamból... Nyugodt lélekkel figyelmen kívül hagyja, amit mondok. Jól ki kéne tálalnom neki? Valószínűleg hülyét csinálna belőlem. Soha nem hallgat meg." A beteg egyre mérgesebb lett, de amikor később gondolkodott a vitáról, rájött, hogy haragja nem magának a vitának szólt, hanem a saját értelmezésének, amely így hangzott: „A bátyám nem tart engem tiszteletben."

Egy feleségnek gyakran villant át az agyán a következő futó gondolat: „Azért késik a férjem, mert szívesebben megy el a haverokkal szórakozni", és ettől rosszul érezte magát. A férjének viszont ezt mondta: „Soha nem jössz haza időben. Hogy készítsem el a család vacsoráját, ha te ilyen megbízhatatlan vagy?" Valójában a férje sörözött egyet a többiekkel, hogy egy nehéz munkanap után kiszellőztesse a fejét. A feleség szidalmai önmaga és a férj előtt is elködösítették azt az érzését, hogy mellőzöttnek érzi magát.

A belső kommunikációs rendszer elvárásokat és követeléseket is tartalmaz, amelyeket az emberek önmagukkal és másokkal szemben támasztanak – ezt neveztem „a *kell*-ek zsarnokságának". Fontos, hogy felismerjük az ilyen belső parancsokat és tiltásokat, mert a mások viselkedésére irányuló merev elvárások vagy kényszerítési kísérletek elkerülhetetlenül vezetnek csalódáshoz vagy elégedetlenséghez.

Felkeltette érdeklődésemet az a megfigyelés is, hogy minden egyes betegnek megvannak a maga válaszai a speciális helyzetekre, és az illető az egyes ingerekre túlzottan erős reakciókat ad, másokra viszont nem. Előre meg tudtam mondani, hogy egy adott helyzetre ez vagy az a beteg milyen értelmezéssel vagy félreértelmezéssel fog reagálni. Ezek a túlzott reakciók az adott szituációra való automatikus válaszokban jelennek meg. A beteg bizonyos helyzeteket jellegzetesen eltorzít, túlzottan általánosít vagy felnagyít, más szituációkat nem; ezekre viszont a másik beteg reagál túl erősen.

A körülmények speciális együttállása esetén felélednek a hiedelmek bizonyos típusai, és ebből alakul ki a gondolat. Ezek a képletek és hiedelmek jellegzetes sérülékenységet jelentenek: ha egy megfelelő helyzet feléleszti őket, ezek már meghatározzák azt, ahogyan a beteg automatikusan értelmezi a helyzetet. A hiedelmek nagyon sajátosak: például „ha valaki félbeszakít, az azt jelenti, hogy nem tisztel"; vagy „ha a házastársam nem teszi azt, amit én akarok, az azt jelenti, hogy nem törődik velem". A helyzetek jelentését a hiedelmek határozzák meg, és automatikus gondolatok fejezik ki.

Említettem a dühödt anyát, akin az a hiedelem lett úrrá, hogy „ha a gyerekek nem viselkednek rendesen, ez azt jelenti, hogy rosszak". A sérelem a hiedelem által meghatározott mélyebb jelentésből fakadt: „Ha a gyerekeim rosszul viselkednek, az azt mutatja, hogy rossz anya vagyok." A túlzottan általánosított hiedelem túlzottan általánosított értelmezéshez vezetett. Az anya a gyerekek szidásával elterelte a saját figyelmét a negatív önértékelés okozta kínos érzésről. Minden egyes betegemnek ugyanígy megvoltak a maga sajátos érzékeny pontjai.

Az automatikus gondolatok és cselekedetek hasonló típusa jelentkezik akkor, ha valaki olyan rutintevékenységet folytat, mint például az autóvezetés. Ha egy városi utcán megyek az autóval, lassítok, ha átmegy egy gyalogos, kikerülöm a gödröket, megelőzök egy lassú járművet, és mindeközben komoly beszélgetést tudok folytatni a mellettem ülővel. Ha figyelmemet a vezetéssel kapcsolatos automatikus gondolatokra irányítom, nagyon gyors gondolatsor válik bennem tudatossá: „Vigyázz a gödörre... kerüld ki... ez az alak szörnyű lassan megy... van-e elég hely az előzésre?" Ezek a gondolatok teljesen elválnak az útitársammal való beszélgetéstől, de irányítják azt, hogy mit csinálok.

ÚJ KEZELÉSI MÓD

Ahogyan megfigyeléseim szaporodtak a betegek problematikus gondolatainak – vagy kognícióinak – az érzéseikkel és viselkedésükkel való kapcsolatáról, kifejlesztettem a pszichiátriai zavarok kognitív terápiáját. Az elmélet alkalmazása során úgy

találtam, ha hozzásegítem a betegeket kogníciói módosításához, az javulást eredményez. Kezelési felfogásomra következetesen a „kognitív terápia" kifejezést alkalmaztam. A kognitív terápia sokféleképpen közelíti meg a betegek problémáit. Először is megpróbáltam azt elérni, hogy a betegek objektívebben lássák saját gondolataikat és hiedelmeiket, azon keresztül, hogy értelmezéseik megkérdőjelezésére biztattam őket. A tényekből valóban következik-e az ön konklúziója? Létezhet más magyarázat is? Mi bizonyítja az ön következtetését? Ugyanígy lehet értékelni a háttérben meghúzódó hiedelmeket és képleteket is. Ezek vajon valóban olyan merevek és szélsőségesek-e, hogy tévesen és eltúlzottan alkalmazza őket a beteg?

Megfigyeltem, hogy ezek a jelenségek nem csupán a közönséges pszichiátriai zavarok – depresszió és szorongás – esetén lépnek fel, hanem ugyanilyen téves hiedelmek határozzák meg a házassági problémákkal, szenvedélybetegségekkel és antiszociális magatartással jellemezhető emberek érzéseit és viselkedését is. Ezeknek a területeknek a szakértői a saját speciális területükön dolgozták ki és alkalmazták a kognitív elméletet és terápiát. Széles körű irodalom született az antiszociális magatartás különböző formáinak – házastárs verése, rossz bánásmód a gyermekkel, erőszakos bűncselekmények és szexuális támadások – kognitív terápiájáról. Az ilyen agresszív viselkedések közös nevezőjének találtuk azt, hogy a támadó az áldozatot Ellenségnek, önmagát pedig ártatlan áldozatnak tekinti.

Mivel úgy gondolom, hogy az emberekben ugyanazok a mentális folyamatok játszódnak le, akár egyéni, akár csoportos erőszak uszályába kerülnek, áttanulmányoztam a szakirodalmat az olyan társadalmi és pszichés jelenségekről, mint az előítélet, az üldözés, a népirtás és a háború. Bár ezek társadalmi, gazdasági és történelmi okai esetenként nagyon különbözőek, mégis van egy közös nevezőjük: az agresszorok pozitív irányban torzítva ítélik meg önmagukat, és negatív irányban torzítva az ellenfelet, amelyet gyakran ellenségként észlelnek. Meghökkentett a hasonlóság aközött, ahogyan egy feleség képes látni elhidegült férjét, és ahogyan egy elfogult harcos látja a faji vagy vallási kisebbséget, vagy ahogy a katona észleli a rá célzó orvlövészt. A *szörnyeteg*, a *gonosz* vagy a *gazember* olyan kifejezések, amelyeket ezek az emberek gyakran alkalmaznak a veszélyes Másik megjelölésére. Amikor e szélsőséges gondolatok foglyul ejtik őket, feltételezett ellenségük értékelését eltorzítja a gyűlölet.

E kötettel az a célom, hogy feltárjam azokat a jellegzetes pszichológiai problémákat, amelyek a haraghoz, gyűlölethez és az erőszakhoz vezetnek. Azt is megpróbálom megvilágítani, hogy ezek a problémák hogyan jelennek meg a barátok, családtagok, társadalmi csoportok és népek közötti konfliktusokban. Ha finomabbra tudjuk csiszolni a kognitív tényezőkre (értelmezések, hiedelmek, valakiről kialakult összkép) való rálátásunkat, az utat nyithat afelé, hogy a mai társadalom egyéni, egyének közötti és össztársadalmi problémáit orvosolni tudjuk.

Egy ilyen könyv megírásakor természetszerűleg merülnek fel bizonyos kérdések. Mennyiben új és hasznos ez a koncepció? Mi a bizonyíték arra, hogy megállja a helyét, és nem csupán egy szubjektív vélemény? Hasonló kérdéseket kellett mérlegelnem, amikor a depresszió kognitív elméletét és terápiáját közzétettem, először 1964-ben, majd kibővítve 1976-ban. Munkatársaimmal azóta majdnem ezer folyóiratcikket tekintettünk át, amelyek az elmélet különböző aspektusait értékelik. Ezek a cikkek nagymértékben alátámasztották az elmélet és a terápia tapasztalati alapjait és érvényességét. Ezek a tanulmányok igen sokat igazolnak a jelen könyvben kifejtett koncepció alapjául szolgáló feltevések közül is.

A betegek kezeléséből szerzett tapasztalatokon kívül e kötet jelentős mértékben alapoz arra a tudásanyagra, amelyet a klinikai és szociálpszichológia, a fejlődéslélektan és a kognitív pszichológia felhalmozott a harag, az ellenségesség és az erőszak gondolkodásbeli hátteréről. Az átfogóbb kérdések – például a csoportos erőszak, a népirtás és a háború – kifejtése részben a politológia, a történelem, a szociológia és a kriminológia irodalmán alapul.

A könyvet úgy terveztem meg, hogy az összekapcsolódó fogalmakat szekvenciaként mutatom be, bár azok ugyanannak a jelenségkörnek a részei. Annak tisztázásával kezdem, hogy az ellenségesség és a harag hogyan jelenik meg a mindennapi életben; erről valószínűleg az olvasónak is vannak saját tapasztalatai. Ezután lépek tovább olyan, a társadalom szempontjából kulcsfontosságú témákra, mint a rossz bánásmód a családdal, a bűnözés, az előítélet, a tömeggyilkosság és a háború. Még ha ezek a jelenségek nagyon távol esnek is a legtöbb olvasó saját tapasztalatától, a mögöttük húzódó pszichológiai törvényszerűségek hasonlóak az előzőekhez. Végül javaslatot teszek arra, hogyan alkalmazhatók ezek az ismeretek a személyes és társadalmi problémák esetében.

I. rész

A gyűlölet gyökerei

1.

A gyűlölet börtöne

Hogyan siklik ki a gondolkodás az egoizmus és az ideológia hatására?

Fenséges érzés, ha rájövünk,
hogy egységes egészet képeznek olyan jelenségek,
amelyek a közvetlen megfigyelés számára
össze nem tartozónak tűnnek.

ALBERT EINSTEIN (1901. ÁPRILIS)

Az ember elleni erőszak mindenkit megdöbbent ugyan, de továbbra is szedi áldozatait. Korunkban nemcsak káprázatos technikai haladás figyelhető meg, hanem a sötét középkor vadságához való visszafordulás is: háborúk elképzelhetetlen rémségei, etnikai, vallási és politikai csoportok megsemmisítése. Sok halálos betegséget sikerült legyőznünk, ugyanakkor látnunk kellett a Ruanda folyóin lebegő több ezer meggyilkolt halottat, a Koszovóban otthonukból elhurcolt és lemészárolt ártatlan civileket és a Kambodzsa síkságain folyó rengeteg vért. Bármerre

nézünk, keletre vagy nyugatra, északra vagy délre, üldözést, erőszakot és népirtást látunk.

A mi országainkban és városainkban, kevésbé drámai módon ugyan, de szintén uralkodik a bűnözés és az erőszak. Úgy tűnik, mintha nem lenne határa annak a szenvedésnek, amit az emberek egymásnak okoznak. Szoros, sőt intim kapcsolatok tudnak megromlani az elszabadult gyűlölet hatására. A gyermekkel vagy házastárssal való rossz bánásmód nagy feladatot ró mind a jogi, mind az elmegyógyászati döntéshozókra. Előítélet, hátrányos megkülönböztetés és rasszizmus szabdalja szét amúgy is széttagolt társadalmunkat.

Korunk tudományos haladásának szinte karikatúrája az, ahogyan és amennyire megfeneklett ezeknek az emberek közötti és társadalmi problémáknak a megértése és megoldása. Mit tehetünk, hogy megelőzzük a bántalmazott gyermek vagy az összeverett feleség szenvedését? Hogyan tudnánk csökkenteni a gyűlölködés klinikai következményeit, köztük a vérnyomás-ingadozást, a szívrohamot és az agyi vérkeringési rendellenességeket? Milyen irányelveket dolgozhatunk ki arra, hogy szembenézzünk az ellenségesség általánosabb megnyilvánulásaival, amelyek szétverik a civilizáció felépítményét? Mit tehet a politikus, a társadalomtudós és az átlagpolgár? A szociológusok, a pszichológusok és a politológusok közös erőfeszítéssel elemzik a bűnözéshez, erőszakhoz és háborúhoz vezető társadalmi és gazdasági tényezőket. De a problémák megmaradnak.

A SZERZŐ SZEMÉLYES ÉLMÉNYE

Néha egy önmagában álló tapasztalat fényt tud deríteni egy jelenség belső struktúrájára. Világos képet kaptam az ellenségesség természetéről sok évvel ezelőtt, amikor én voltam a tárgya. Dedikáló napom volt egy nagy könyvesboltban, elhangzott a szokásos, dicséretekben dús bevezető beszéd, én is szóltam néhány szót a jelen levő kollégákhoz és más tudósokhoz. Hirtelen egy középkorú ember – nevezzük Robnak – támadólag közeledett hozzám. Ahogy később visszaidéztem, ő más volt, mint a többi: kimért, feszült, villogó szemű. A következő párbeszéd zajlott le köztünk:

Rob (gúnyosan): Gratulálok! Kétségtelenül nagy tömeget vonzott ide.

Szerző: Köszönöm. Örülök, hogy találkozhatom a barátaimmal.

Rob: Azt hiszem, szeret a figyelem középpontjában lenni.

Szerző: Hát mindenesetre segít a könyvek eladásában.

Rob (haragosan): Biztosan azt hiszi, hogy jobb nálam.

Szerző: Nem. Csak egy másik ember vagyok.

Rob: Tudja, mit gondolok magáról? Hogy semmi más, mint szélhámos!

Szerző: Remélem, nem vagyok az.

Ezen a ponton már világos volt, hogy Rob ellenségessége egyre nő, és kezdi elveszíteni az önuralmát. Több barátom közbelépett, és rövid dulakodás után kivezették a könyváruházból.

Bár ezt a jelenetet bagatellizálva azt is gondolhatjuk, hogy az nem más, mint egy zavart egyén irracionális viselkedése, én mégis azt gondolom, hogy szembetűnően mutatja az ellenségesség több oldalát. A kezelt betegek gondolkodásában és viselkedésében észlelhető túlzások gyakran rávilágítanak mind az alkalmazkodó, mind az eltúlzott emberi reakciók természetére. Most utólag azt gondolom erről az incidensről, hogy az ellenségesség kiváltásának és kifejezésének néhány általános mechanizmusát illusztrálja.

Először is, miért vette Rob személyes sértésnek az előadásomat, mintha valami módon megbántottam volna? Az, ami – a többi, pszichológiában jártas jelenlevővel együtt – megdöbbentett, a megnyilvánulásának énközpontúsága volt: azt az elismerést, amit én kaptam, úgy értelmezte, mintha az valahogyan őt *leértékelte* volna. Egy ilyen reakció, bár szélsőséges, talán mégsem olyan rejtélyes, mint ahogy látszik. A teremben levőknek eszükbe juthatott saját szakmai előmenetelük – hogy ők is elismerést érdemelnek –, és érezhettek akár önsajnálatot vagy irigységet is. Rob viszont teljesen elmerült abban, hogy az én pozícióm milyen fényt vet rá, és ezt az élményt konkretizálta úgy, mintha ugyanazért a díjért versengő ellenfelek volnánk.

Rob túlzott mértékben önmagára irányuló figyelme előkészítette a talajt haragja és támadási vágya számára. A helyzet arra indította, hogy összehasonlítást tegyen kettőnk között, és énközpontú látásmódjából következően feltételezte, hogy mások nálam kevésbé fontosnak és talán kevésbé értékesnek tekintik őt. Ezenkívül úgy érezte, hogy kimarad valamiből, mert a felém irányuló figyelemből és elismerésből semmit nem kapott.

A társas elszigeteltség érzése, az, hogy a többiek nem veszik őt figyelembe, kétségtelenül sértették; ilyen érzelmi reakcióról sokszor beszámoltak a betegek hasonló helyzetekben. De miért nem egyszerűen csalódást vagy önsajnálatot érzett? Miért a harag és a gyűlölet? Végül is semmit nem tettem ellene. Mégis igazságtalanságot érzett, ami abból a gondolatból indulhatott ki, hogy nem érdemlek több elismerést, mint ő. Így, mivel megrövidítették, jogosan érez haragot. De továbbvitte ezt a gondolatmenetet. Az az állítása, hogy „azt hiszi (mármint én), hogy jobb nálam", mutatja, milyen nagy mértékben személyes síkra terelte a beszélgetést. Kifantáziálta mit gondolhatok róla, azt rávetítette az én gondolataimra, mintha biztosan tudná, hogy mi jár a fejemben (ezt nevezem kivetített szociális énképnek). Lényegében Rob csak felhasznált (de ebben az esetben eltúlzottan) egy gyakori és sokszor a valósághoz alkalmazkodó eszközt: a gondolatolvasást.

Bizonyos mértékig kulcsfontosságú alkalmazkodási mechanizmus az, hogy olvassunk mások gondolataiban. Anélkül, hogy valamelyes pontossággal meg tudjuk ítélni, milyen érzésekkel és szándékokkal közelednek felénk mások, állandóan sebezhetők volnánk, és vakon botorkálnánk az életben. Egyes szerzők autista gyermekeknél írják le ennek a képességnek a fogyatékosságát; ők nem tudják felfogni mások gondolatait és érzéseit. Ezzel szemben Rob interperszonális érzékenysége és gondolatolvasása eltúlzott és eltorzított volt. Számára valósággá vált az a kép, amit kivetített

a többi emberre, mint állítólagos róla szóló véleményt: anélkül, hogy bizonyítéka lett volna rá, azt hitte, hogy tudja, mit gondolok róla. Lebecsülő gondolatokat tulajdonított nekem, amelyek még fokozták dühét. Úgy érezte, bosszút kell állnia rajtam, mert az ő logikája szerint megbántottam. *Én voltam az Ellenség.*

Az események jelentőségének önközpontú felmérése – ahogy ez Rob viselkedésén is látszott – végigkövethető az állatvilágban, és ott rejtőzik a mi génjeinkben is. Az önvédelem és önmagunk előtérbe helyezése kulcsfontosságú a túlélés szempontjából; mindkettő segít abban, hogy felismerjük az ellenünk irányuló támadásokat, és megfelelő módon védekezzünk. Ez az önmagunk érdekében történő erőfeszítés ahhoz is szükséges, hogy keressük az intim kapcsolatokból, barátságokból és csoporthoz való tartozásból fakadó örömöket. Az önközpontúság azonban problémát jelent akkor, ha túlzott méreteket ölt, és ha nem ellensúlyozzák olyan társas vonások, mint a szeretet, az empátia és az altruizmus, amelyek valószínűleg szintén jelen vannak génállományunkban. Érdekes módon nagyon kevesen gondolunk arra, hogy önmagunkban keressük az önközpontúságot, miközben másokban nagyon is feltűnik a számunkra.

Amikor egy ember hétköznapi vitába keveredik, minden érzékével az Ellenségre koncentrál. Előfordul, hogy ez az intenzív beszűkült figyelem és agresszív cselekvésre való felkészülés életmentő lehet; például ha fizikai támadásnak vagyunk kitéve. A legtöbb esetben azonban az Ellenségről való, reflexszerűen feltámadó összkép úgy hat, hogy egyének és csoportok között

destruktív gyűlöletet kelt. Bár ezek az egyének és csoportok úgy érezhetik, hogy megszűntek a feltételezett ellenfél megtámadását korlátozó tényezők, valójában feladják választási szabadságukat, lemondanak az észszerűségről, és egy kezdetleges gondolkodási mechanizmus foglyaivá válnak.

Hogyan tehetjük képessé ezeket az embereket arra, hogy felismerjék és féken tartsák ezt az automatikus mechanizmust, hogy meggondoltabb és erkölcsösebb módon viselkedhessenek a többi emberrel szemben?

AZ ELLENSÉGES LEKÉPEZÉS

A harag és az agresszió önközpontú jellegét a betegekkel való munkám során nap mint nap észleltem, de a Robbal való incidens volt a leglátványosabb nyilvános tapasztalatom erről. Évek óta gondolkodom azon, hogy az emberi problémákról a lelki betegek kezelése során összegyűjtött ismeretek mennyire általánosíthatók a családok, közösségek, népek és országok erőszakkal kapcsolatos problémáira. Bár ez a két terület egymástól távolinak tűnhet, a harag és a gyűlölet háttere hasonlónak látszik a szoros személyes kapcsolatokban és az ellenséges társadalmi csoportok és népek esetében. Ahogyan a barátok, munkatársak vagy házastársak túl erősen reagálnak a feltételezett ártalmakra és sérelmekre, az rímel a különböző vallási és etnikai stb. csoportokat megtámadó emberek ellenséges reakcióira. A megcsalt férj vagy szerető dühe hasonlít egy harcoló csoport tagjának érzelmeire, aki például azt hiszi, hogy a saját kormánya elárulta

az ő számára fontos elveket és értékeket. És az üldöztetéses téveseszméktől szenvedő páciens hibás, eltorzult gondolkodása a népirtás elkövetőinek gondolkodásával rokon.

Amikor először foglalkoztam problematikus házaspárok pszichoterápiájával, világossá vált – legalábbis a súlyos esetekben –, hogy nem nyújt tartós megoldást az, ha egyszerűen rávezetjük az embereket hibás viselkedésük megváltoztatására, azaz arra, „hogyan kell jól csinálni". Nem számít az erős elhatározás, hogy a javasolt konstruktív cselekvési tervhez akarják tartani magukat; amint dühbe gurulnak, elvész a racionális kommunikációra és civilizált viselkedésre való képességük.

Annak, hogy sértődöttség vagy fenyegetettség esetén képtelenek az előírt irányelvekhez tartani magukat, a legfontosabb oka abban rejlik, hogy félreértelmezik egymás viselkedését. Egymás indítékainak és beállítódásainak eltorzított, „katasztrofálisként" való minősítése oda vezet, hogy a partnerek sarokba szorítva, sértve és leértékelve érzik magukat. Ennek észlelése (hibás észlelés) haraggal – sőt, gyűlölettel – tölti el és arra indítja őket, hogy bosszút álljanak, vagy ellenségesen elhatárolódjanak egymástól.

Világos volt, hogy a tartósan viszálykodó házasfelek sajátos negatív sablont alakítottak ki egymásról. Tipikus, hogy önmagukat áldozatnak, a másikat gazembernek látják. Kitörölték emlékezetükből a másik jó tulajdonságait és a szép napokat, vagy átértelmezték, mintha az csupa hazugság lett volna. A sablonba szorítás folyamata révén gyanakvókká váltak egymás indítékait illetően, és elfogultan általánosították a másik fogyatékosságait és „rosszaságát". Ez a mereven negatív gondolkodás éles ellentétben áll azzal a rugalmassággal, ahogyan az egyéb emberi kapcsolatokban felmerülő problémák megoldásáról tudtak gondolkodni. Értelmük bizonyos mértékig egy ősi gondolkodásmód rabjává vált, aminek nyomán kialakult a megbántottság érzése és a feltételezett ellenséggel való szembenállás.

Volt mégis egy szép oldala ennek a kezelések során ismétlődő képletnek. Amikor hozzásegítettem a partnereket ahhoz, hogy figyeljenek oda elfogult gondolkodásukra, és értékeljék át a másikról kialakult negatív képüket, képessé váltak arra, hogy egymást kevésbé lebecsülő, reálisabb módon ítéljék meg. Sokszor még korábbi pozitív érzelmeiket is fel tudták idézni, és kiegyensúlyozottabb, örömtelibb házassági kapcsolatot tudtak kialakítani. Néha viszont az elfogult látásmód maradványai olyan szilárdak voltak, hogy a felek a válás mellett döntöttek – de legalább barátságos módon, és a család kiegyensúlyozott felosztásában is meg tudtak egyezni. A gyűlölettől megszabadulva a volt házasok észszerűen tudták rendezni a gyermekelhelyezést és az anyagi ügyeket. Mivel a házaspárok problémáit az elfogult gondolkodáson és kognitív torzításokon keresztül közelítettem meg, ezt a kezelési módot „kognitív házaspár-terápiának" neveztem el.

Az ellenséges kép kialakításának és elfogult gondolkodásnak ugyanezt a típusát figyeltem meg a testvérek, szülők és gyerekek, munkáltatók és alkalmazottak között. Mindegyik ellenfél törvényszerűen azt gondolja, hogy neki ártottak, és a másik fél a hitvány, aki uralkodni akar, és manipulálni akarja őt. Önké-

nyes – gyakran torzított – módon értelmezik az ellenfél indítékait. A személytelen megállapításokat személyes támadásnak veszik, egy ártatlan tévedést ártó szándéknak tulajdonítanak, és a másik kellemetlen megnyilvánulásait túlzottan általánosítják („Te *mindig* lebecsülsz engem... *Soha* nem veszel emberszámba").

Megfigyeltem, hogy még azok az emberek is, akiknél nem áll fenn pszichiátriai megbetegedés, hajlamosak az ilyen gondolkodásbeli működészavarra. Aki nem tartozik az ő csoportjukba, azt reflexszerűen negatívra színezik, és azokat a barátaikat és rokonaikat is, akikkel éppen konfliktusba keveredtek. Az ilyenfajta negatív átszínezés tűnik a negatív társadalmi sztereotípiák, a vallási előítéletek és az intolerancia lényegének is. Hasonló elfogult gondolkodás mutatkozik az ideológiai erőszak és háború hátterében is.

A konfliktusban álló emberek nem mérik fel reálisan az ellenfelet, hanem inkább a negatív összképből fakadó fenyegetést észlelik, és arra reagálnak. Téves képet rajzolnak a másikról. A leginkább negatív gondolkodási keretek az ellenfelet veszélyesnek, rosszindulatúnak és gonosznak tüntetik fel. Akár az „ellenséges" házastársra, akár egy ellenséges országra vonatkozik a negatív leképezés, abban nyilvánul meg, hogy az egyének a múltbeli vélt vagy valós negatív emlékeket emelik ki, és eleve rosszindulatot tulajdonítanak a másik félnek. Értelmük a gyűlölet börtönébe van zárva. Az etnikai, nemzeti vagy nemzetközi konfliktusokban az Ellenségről mítoszokat terjesztenek, ami újabb adalék a negatív összképhez.

Az agresszív magatartásról sok mindent megtudunk, ha sokféle beteget kezelünk. A droghasználat miatt kezelt vagy az „antiszociális személyiség" címkével illetett betegek gazdag anyagot szolgáltatnak ahhoz, hogy a harag és a destruktív magatartás mechanizmusait megértsük.

Bill, egy harmincöt éves kereskedő az utcán kapható többféle droghoz hozzászokott, és hajlamos volt arra, hogy feleségére és gyermekeire feldühödjön, és fizikailag bántalmazza őket, s másokkal is gyakran verekedett. Ahogyan együtt felderítettük a lelki élmények menetét, rájöttünk: ha úgy fogott fel egy helyzetet, hogy valaki (akár a felesége, akár idegen) nem mutatott „kellő tiszteletet" iránta, annyira dühbe gurult, hogy meg tudta volna ölni az illetőt.

Lobbanékony reakcióinak mikroelemzése során úgy találtuk, hogy a másik ember valamely kijelentése és az ő haragra lobbanása között Bill *önleértékelő gondolatot* és a *sértettség érzését* tapasztalta. Jellegzetes, önmagát lebecsülő értelmezése, amely ehhez a kellemetlen érzelemhez vezetett, majdnem azonnal jelentkezett: „Azt hiszi, hogy nyúlszívű vagyok"; vagy „A feleségem nem tisztel engem".

Amikor Bill megtanulta, hogy felismerje ezt a kínos gondolatot, be tudta látni, hogy az az értelmezése, miszerint a másik ember leértékeli őt, nem szükségszerűen következik a másik megjegyzéséből vagy viselkedéséből. Ezután meg tudtam világítani azokat a hiedelmeket, amelyek ellenséges reakcióit kialakították. Elsődleges hiedelme volt például ez: „Ha az emberek nem

értenek egyet velem, az azt jelenti, hogy nem tisztelnek." Ami ezután támadásra ösztökélte Billt, az az utógondolat, amely már tudatos és kényszerítő jellegű volt: „Meg kell mutatnom, hogy nem vihetik el szárazon, meg kell tudniuk, hogy nem vagyok nyúlszívű, és nem erőszakoskodhatnak velem." Fontos volt, hogy Bill elismerje: ezek a büntető utógondolatok sértettségi érzésének a következményei, amit viszont haragja eltakart előle. A terápiás munka abban állt, hogy meg kellett vizsgálni Bill hiedelmeit, és segíteni kellett őt annak belátásában, hogy családja és ismerősei körében nagyobb tiszteletet tud kivívni azzal, ha nyugodt és fegyelmezett, mint ha harcias és ingerlékeny.

A Bill és más feldühödött emberek reakcióinak elemzéséből nyert kulcsfontosságú információk azt mutatják, hogy számukra nagyon fontos a róluk kialakult szociális énkép és a társadalmi státus. Személyes hiedelemrendszerük határozza meg azt, hogy mit gondolnak a feltételezett támadóról. Kenneth Dodge pszichológus szerint az ilyen típusú hiedelmek és az események ebből következő értelmezése az agresszív viselkedésre hajlamos emberek széles körében azonosak. Például a Billéhez hasonló típusú agresszív hiedelmeket vallanak a később antiszociálissá váló gyerekek. Ezek a következőket foglalják magukban:

– A károkozó valami módon ártott nekik, és így felelős azért, ha ők sértettnek és ingerültnek érzik magukat.

– A sértés szándékos és igazságtalan volt.

– A támadót meg kell büntetni vagy meg kell semmisíteni.

Ezek a következtetések részben azokból az elvárásokból fakadnak, amelyeket ők támasztanak mások viselkedésével szemben. Ezek a követelmények és elvárások hasonlítanak ahhoz a jelenséghez, amelyet Karen Horney pszichiáter „a *kell*-ek zsarnokságának" nevez. A Billhez hasonlók ezt gondolják:

– Az embereknek állandóan tiszteletet kell mutatniuk irántam.

– A feleségemnek éreznie kell, mire van szükségem.

– Az embereknek meg kell tenniük, amit kérek tőlük.

A haraggal terhelt konfliktusokban mutatkozó átszínezés markánsabb formában figyelhető meg a dühödt paranoid betegeknél. Ezek a betegek következetesen rosszindulatot tulajdonítanak másoknak, és késztetést éreznek arra, hogy megbüntessék őket feltételezett ellenséges magatartásukért. Néhány paranoid beteg valamely, az önértékelését csökkentő traumatikus esemény nyomán képzeli azt, hogy üldözik; például nem kapott meg egy várt előléptetést. Üldöztetéses gondolataik részben az énkép védelmére szolgáló utólagos magyarázatnak tűnnek, mintha ezt gondolnák: „Te okoztad a problémáimat, mert előítéleteid vannak"; vagy „... mert ellenem áskálódsz". A legtöbb ilyen beteg elkezd félni; mások feldühödnek, és meg akarják támadni a feltételezett támadókat.

A GYŰLÖLETRŐL ÉS AZ ELLENSÉGRŐL

Gyakran halljuk, hogy az emberek azt a kifejezést használják, hogy „gyűlöllek", amikor egyszerűen csak mérgesek. Néha azonban az intenzív harag olyan állapottá tud felduzzadni, hogy

azt – még ha átmeneti is – már jogosan nevezhetjük gyűlöletnek.

Nézzük a következő szóváltást egy apa és a tizennégy éves lánya között:

Apa: Mire készülsz?

Lány: Elmegyek. Rockkoncertre megyek.

Apa: Nem mész! Nagyon jól tudod, hogy bukásra állsz.

Lány: Ezt nem lehet kibírni... Ez egy börtön.

Apa: Előbb kellett volna ezen gondolkodnod.

Lány: Ki nem állhatlak... Gyűlöllek!

Ezen a ponton – és ebben a pillanatban – a lány meg tudná ölni az apját, akit úgy képez le magának, mint egy rajta uralkodó vadállatot, aki megakadályozza abban, hogy azt csinálja, amire „szüksége" volna. Egy-egy ellenséges összetűzés csúcspontján az emberek úgy látják a másikat, mint egy fenyegető, támadásra kész harcost. Az apát a lány látszólagos akaratossága fenyegeti, a lányt pedig az apa látszólag igazságtalan uralkodása és szándékainak akadályozása. Természetesen megzavarja őket a másikról kialakított leegyszerűsített, kivetített *kép*. A legtöbb hasonló szülő-gyerek konfliktusban azonban a gyerek gyűlölete a haraggal együtt lecsillapul. Ha viszont a szülő állandóan roszszul bánik a gyermekkel, és csalódásokat okoz neki, a gyermek által epizodikusan átélt intenzív harag krónikus gyűlöletbe tud fordulni. A gyermekben rögzül az a képzet, hogy a szülő egy szörnyeteg, ő pedig állandóan szenved tőle.

Hasonlóképpen az a szülő, aki a gyerekét megbízhatatlannak, sunyinak vagy lázadónak látja, pillanatnyi vagy elhúzódó haragot érezhet, de gyűlölet nélkül. De ha a szülő sérülékenynek érzi magát, a gyermeket pedig megátalkodott ellenségnek látja, érezhet akár gyűlöletet is iránta. A szülők és gyermekek közötti, elvált házasok vagy testvérek közötti gyűlölet évtizedekig is eltarthat. A gyűlölet érzése mély és erős, valószínűleg minőségileg különbözik a harag mindennapi élményétől. Ha a gyűlölet egyszer kikristályosodott, olyan, mint a levegőbe emelt kés, amelyet egyszer bele kell mártani az ellenség hátába.

A súlyos konfliktusokban az ellenfél könyörtelennek, rosszindulatúnak és még gyilkos szándékúnak is tűnhet. Nézzük például a férjével gyermekelhelyezési vitában álló feleség kijelentését: „A férjem felelőtlen. Szörnyű rossz természete van. Idegileg kikészíti a gyerekeket és engem. Tudom, hogy rosszul fog velük bánni. Nem tudok bízni benne... Gyűlölöm. Meg tudnám ölni." Bár néhány esetben reális lehet a volt házastárs ilyen negatív észlelése, azért a legtöbb esetben eltúlzott.

Mivel az elképzelt Ellenség veszélyesnek, bűnösnek vagy gonosznak *tűnhet*, aki áldozatnak tartja magát, kényszert érez arra, hogy elmeneküljön, vagy megszüntesse a fenyegetettséget azzal, hogy az Ellenséget lefegyverzi vagy megöli. A mindennapi konfliktusokban a valóságos veszélyt az egyén rendszerint – bár nem mindig – eltúlozza. A fenyegetés gyakran nem az ember fizikai léte ellen, hanem pszichés lényege – büszkesége, önértékelése – ellen irányul, különösen, ha azt hiszi, hogy ellenfele

fölényben van. A sérülékenység érzése általában sokkal nagyobb mértékű, mint ami az ellenfél aktuális cselekedetének megfelelne.

Néha a mindkét részről kiépült rosszindulatú kép összejátszása gyilkos indulatokhoz vezethet. Egy féltékeny férj képzelődhet a bosszúállásról volt felesége ellen, akinek odaítélték a gyerekeket, és most mással él. Tehetetlennek, csapdába ejtettnek és reménytelennek érzi magát. Kényszerítő módon tolakszik agyába a gondolat: „Mindent elvett tőlem. A gyerekeimet, a becsületemet. Egy senki vagyok." Úgy gondolja, nem tudja elviselni ezt a kínt, és nem tud tovább élni ezzel az iszonyattal: tervet sző a feleség, a szerető és saját maga agyonlövésére. Ezzel a tettel feltehetően kiegyenlítené a számlát, enyhítene szenvedésén, és visszanyerné a lelki rendezettség érzését arra a rövid időre, míg magát is le nem lövi.

Ha a férj ebben az időben kezelésre jár, a terapeuta kimutathatja, hogy nem a feleség a legnagyobb problémája, hanem sértett hiúsága és tehetetlenségi érzése, ami javulhat akkor, ha rálátást nyer a szituációra.

Ilyen esetekben az a késztetés, hogy elégtételt vegyünk a kínok feltételezett okozóján, olyan erőteljes és alapvető, hogy hátterében valamilyen ősi szituációt gyaníthatunk, amikor a „félrevezetettség" vagy „árulás" megtorlása a túlélés szempontjából volt fontos. Néhány kutató szerint ez a mechanizmus velünk született, az evolúció során alakult ki.

A személyes Ellenség fogalmának megvan a maga megfelelője az embercsoportok közötti háborúskodásban is. Fegyveres

konfliktusok során alkalmazkodó magatartás az ellenség iránti gyűlölet. Ha a katona úgy gondolja, hogy az ő képe az ellenség távcsöves puskájának célkeresztjében van, az ellenség iránti gyűlölet egyszerű túlélési stratégia. A szemben állók erőteljesen átszínezett képe abban segíti a katonát, hogy az ellenség sebezhetőségére koncentráljon, és mozgósítsa erőforrásait az önvédelemre. Az „ölj, vagy megölnek" képlet leegyszerűsített, egyértelmű formában mutatja be a problémát.

Ugyanilyen ősi gondolkodásmechanizmus jön működésbe akkor, amikor egy csoport tagjai a feltételezett támadók megbüntetésére mozdulnak meg. A többi ember Ellenségként való irracionális leképezése nyilvánvaló a tömeges erőszak mozzanataiban. Egy lincselő tömeg tagjai vagy az ártatlan falusiakat lekaszaboló katonák megfeledkeznek arról a tényről, hogy önmagukhoz hasonló emberi lényeket ölnek meg. Nem mérik fel, hogy az erőszakos tettekre való ösztönzést a saját feszült, primitív gondolkodásuk szolgáltatja. Az áldozat rosszindulatú leképezése futótűzként terjed el a csoportban. Mivel áldozataikat rossznak vagy gonosznak értékelik, a megtorlás vágya vezeti őket. A gyilkolással kapcsolatos gátlást automatikusan felszabadítja az a hiedelem, hogy jogosan cselekszenek: a gonosztevőket meg *kell* semmisíteni. Az ilyen erőszakos magatartás azonnali jutalomhoz vezet, mivel levezeti a haragjukat, a hatalom érzését közvetíti számukra, és az igazságszolgáltatás elégedettségével jár.

A fosztogató csőcselék tagja azt hiszi, hogy a választás szabadságát gyakorolja. Valójában a gyilkosságról való döntést

automatikusan hozta az agyműködése, amelyet kisiklatott az az ősi kényszer, hogy egy veszélyes vagy gyűlöletes csoportot kell felszámolni. Bár az ellenségességi körforgásnak ezen a pontján bizonyos értelemben akaratlan az a késztetés, hogy kárt tegyünk a másikban, vagy meg is öljük, a katona vagy a csőcselék egy tagja egyénileg még mindig képes az akaratával uralkodni azon. A romboló tendenciák tartósabb orvoslásának feltétlenül arra az ősi hiedelemrendszerre kell irányulnia, amely az áldozatokat Gonoszként képezi le, továbbá arra a szabályrendszerre, amelynek értelmében meg kell őket büntetni, és arra az engedékeny gondolatrendszerre, amely felfüggeszti azt a szabályt, hogy ne tegyünk kárt embertársainkban.

A történelem tele van olyan példákkal, amelyekben a családok, klánok, törzsek, etnikai csoportok vagy nemzetek közötti ellenségeskedés nemzedékről nemzedékre száll. Vannak legendás viszályok, mint például a Montague-k és Capuletek közötti. A *Rómeó és Júlia* első felvonásának első jelenetében a herceg viszálykodó alattvalóit így fenyegeti meg:

Ti békebontó, zendülő cselédek,
Szomszédi vértől mocskosult vasakkal:
Nem hallotok? Mit! emberek, ti barmok!
Hát lángotok az eretekbe zajgó
Bíborpatakkal oltanátok el?
Halálfia, ki vérszínű kezéből
Le nem veti ádázkodó vasát

És most se hallgat feldühödt urára.
Csip-csup szavak miatt már harmadízben
Polgárviszály támadt, zavarva békénk,
Miattatok, Capulet s Montague,
Verona agg polgárai pedig
Lerúgva tisztes, úri köntösük
Vén fringiát ragadnak vén kezükbe
Rozsdás patvarkodástokat leverni:
Hát az, aki még egyszer lázad itten,
Az életével fog fizetni érte.

(Kosztolányi Dezső fordítása)

A gyilkos háborúskodás újabb példáit adják a hutuk és tuszik Ruandában, a zsidók és az arabok a Közel-Keleten, a hinduk és a muzulmánok Dél-Ázsiában. Semmi nem illusztrálja jobban az Ellenségkép kialakítását, mint a szerbek támadása Boszniában a mozlimok ellen. A jugoszláv kommunista állam megszűnte után, 1990-ben a nacionalisták meg a politikai és katonai vezetők koalíciója úgy döntött, hogy tiszta szerb államot hoz létre. Nemzetük „megőrzése" érdekében rendeztek „etnikai tisztogatást", amelynek során kiirtottak vagy elűztek több tízezer muzulmánt. Nem sokkal később a szerb csapatok falvakat égettek fel, és civileket mészároltak le Koszovó tartományban, az albánok engedetlenségi mozgalmára és önállósulási törekvésére adott válaszként.

A muzulmánokról mint ősellenségről alkotott eleven kép, amelyet a szerb vezetők alakítottak ki, ösztönözte a népirtást. Az öldöklés üzenete ez volt: századokon keresztül szenvedtünk a törökök uralmától, és most már nem tűrjük tovább az utódaikat sem. Természetesen amit a szerb nép nem tudott eltűrni, az az „elnyomók" erősen befeketített *képe* volt. Valójában alig volt észrevehető különbség a szerb és a mozlim lakosság között, amelyek hosszú időn át békében éltek egymás mellett.

Az Ellenség képének dramatizálása a nemzeti vezetők számára jó módszer arra, hogy megmagyarázzák a katonai és gazdasági lépéseket. Ha valamely katonai vereség felelősségét egy megbélyegzett kisebbségre hárítják, ezzel a vezetők a nemzeti önértékelésen mutatkozó gyengeség és sebezhetőség csorbáját ki tudják köszörülni. Hitler például a zsidók jelenlétét használta fel arra, hogy megmagyarázza Németország első világháborús vereségét és az azt követő politikai megaláztatást, inflációt és nyomort. Azzal, hogy a zsidókat háborús uszítóknak, a nemzetközi tőke lakájainak és bolsevikoknak nevezte, a gonoszság képét vetítette erre a sebezhető csoportra.

A nácik is a bűnbakképzés miatt érezték feljogosítva magukat tetteikre. A zsidók leértékelése és üldözése megerősítette a róluk kialakított ördögi képet. Ennek logikus következménye volt, hogy az Ellenséget meg kell semmisíteni, nehogy az újból gyakorolhassa állítólagos destruktív tevékenységét (háborúk okozása, nemzetek gazdasági elnyomása és a kultúra beszennyezése). Hitler úgy keltett együttérzést és önsajnálatot a követőiben, hogy *saját magukat* tüntette fel a zsidók hatalomvágyó, felforgató és korrupt tevékenységének áldozataként. Így a támadók lettek az „áldozatok", mégpedig hatékony katonai apparátussal felszerelve, amely meg tudta valósítani a Végső Megoldást.

Az országukat háborúba sodró vezetőknek lehet az Ellenségről józan képük. A hódító háborúhoz nem szükséges az, hogy a vezetők gyűlöljék az ellenfelet. A háborús megmozdulások azonban nagyobb sikerrel kecsegtetnek akkor, ha a katonák és a civil lakosság olyan Gonoszként látja a másik felet, amelyet el kell pusztítani. A háborús kaland a kormányzat számára lehet politikai játszma, a katonáknak azonban élet-halál kérdése, és ők hősi tettnek érzik saját személyes áldozatukat.

A harag, az ellenségesség és a szembenállás széles skálája foglalja egységbe azokat a jelenségeket, amelyek a szóbeli bántalmazástól az előítéleten és vakbuzgóságon keresztül a háborúig és népirtásig terjednek. A harag mindenképpen harag, akár a lázadozó gyerek, akár a fellázadt gyarmat népe váltja ki; a gyűlölet mindig gyűlölet, akár a feleségével rosszul bánó férj, akár a kegyetlen diktátor éleszti fel. Bármi is a külső oka a szembeszegülő magatartásnak, annak feltámadásában és kifejezésében általában ugyanazok a belső vagy pszichológiai mechanizmusok vesznek részt. És amint a kétszemélyes destruktív mozzanatokban is, a kognitív torzulások keltik fel a haragot, és indítják be az ellenséges viselkedést. Tehát az olyan jogtalan személyes támadások, amelyek alapja előítélet, elvakultság, etnocentrizmus vagy katonai invázió, mind magukban foglalják azt az ősi gondolkodási sémát,

amelynek jellegzetessége egyfelől abszolút kategóriák alkalmazása, másfelől az áldozatok emberi mivoltának semmibevevése.

Ha léteznek közös kognitív vonások, az megkönnyíti a gyógyító pszichológiai beavatkozások kifejlesztését. Ezek nyújthatnak támpontokat az egyének és csoportok közötti konfliktusok megoldásához, és alapját képezhetik annak, hogy járható utat találjunk a bűnözés és tömeggyilkosság problémáinak megoldására. Ha kölcsönvesszük a pszichoterápiás gyakorlatban felhalmozott tapasztalatokat, tetten érhetjük a kognitív tévedéseket, és olyan ellenszereket alkalmazhatunk, amelyek ezeknek a folyamatoknak és a hátterükben meghúzódó ősi hiedelemrendszereknek a megértésén, tisztázásán és módosításán alapulnak.

AZ ERŐSZAK KÜLÖNBÖZŐ ÚTJAI

Több út vezet az agresszív viselkedés kialakulásához. A *hideg, kiszámított erőszakhoz* például nem feltétlenül szükséges az áldozat iránti bármiféle gyűlölet. Az áruházi alkalmazottra támadó fegyveres rabló nem feltétlenül táplál negatív érzelmeket sem az alkalmazott, sem a tulajdonos iránt. Hasonlóképpen a rakétát gombnyomással kilövő katonatiszt nem feltétlenül haragszik a célpontot képező civilekre. A mongol hordák, amikor végigsöpörtek fél Európán, és megostromolták az ellenálló városokat, nem éreztek ellenséges indulatokat a városok lakói iránt. Dzsingisz kán racionálisan végiggondolt terve az ellenszegülő városok teljes lerombolását követelte, hogy a többi város rémüljön meg annyira, hogy harc nélkül adják meg magukat. A fosztogatás

öröme azonban – mint bármilyen agresszióé – kétségtelenül ösztönzőleg hatott a katonákra.

Más zsarnokok hidegvérű döntéseket hoztak, hogy felszítsák népükben a gyűlöletet és az agressziót valamely szomszédos nép vagy belső kisebbségi csoport iránt. Hitler például ezt a stratégiát alkalmazta 1939-ben, amikor állandóan azt üvöltözte, hogy a csehek üldözik a szudétanémet kisebbséget. Később azért rohanta le Lengyelországot, hogy helyet csináljon egy nagyobb Németország számára. Sztálin, Mao és Pol Pot saját népük tömegeit gyűjtötték táborokba és gyilkolták meg annak érdekében, hogy megerősítsék kommunista ideológiájukat, és megszilárdítsák hatalmukat. Erőszakuk *instrumentális* volt, azaz politikai és ideológiai célok érdekében végrehajtandó feladat. Az instrumentális erőszak különösen veszélyes, mert általában a cél szentesíti az eszközt elvén alapul.

A szakírók nagyon régóta elítélik az indoklásnak ezt a módját, ez azonban továbbra is jelentős szerepet játszik a nemzetközi kapcsolatok alakulásában. Aldous Huxley *Ends and Means* (Célok és eszközök) című esszékötete filozófiailag támasztja alá ennek az elvnek az elutasítását. Mindazonáltal a zsarnokok (mint Szaddám Huszein és Sztálin) gyenge szomszédokat (Kuvait, illetve Finnország) rohantak le, nemzeti csoportok (például a szerbek) pedig védekezésre jórészt képtelen kisebbségeket (bosnyákok) mészároltak le, hogy az ő gondolatrendszerük szerint értékes célokat érjenek el. A náci haláltáborok őrei azt hitték, hogy ők a követendő példa a német polgárok számára, amikor számtalan

zsidó embert a halálba küldtek. És miközben az egész világ közvéleménye elítéli az ilyen akciókat, a probléma mégis fennmarad: a gaztettek csak a külső megfigyelő szemével azok, az elkövetők nem érzik így.

A *forró, reaktív erőszakra* az Ellenség gyűlölete jellemző. A tömeggyilkosságban és lincselésben részt vevő egyének gondolkodása az Ellenségre szűkül be, és fokozódó mértékben szélsőséges képet fest róla. Először, az ellenfél tagjai e szerint a gondolkodás szerint *homogének*; elvesztik sajátos egyéniségüket. Egyik áldozat helyettesíthető a másikkal, és mindegyik elpusztítani való. A következő lépés az áldozatok *dehumanizálása*. Többé nem emberi lényekként észlelik őket, akikkel együtt lehetne érezni. Lehetnének élettelen tárgyak is, mint a pléhkacsák a vidámparki lövészet bódéjában vagy mint a célpontok a számítógépes játékokban. Végül *ördögi* tulajdonságokkal ruházzák fel az áldozatokat: ők a Gonosz megtestesülései. Nem választás kérdése többé, hogy öljük-e meg őket; ki *kell* őket irtani. Ha fennmaradnak, az fenyegetést jelent. A Gonosz és az Ellenség elvont fogalma valamely egység vagy erő konkrét képében jelenik meg, amely úgy tűnik fel, mintha fenyegetné az agresszor életét vagy létérdekeit. Ezeket a tárgyiasított fogalmakat az áldozatra vetítik. A kivetített képet támadják meg, de hús-vér embereket károsítanak vagy ölnek meg.

A forró erőszak természete szerint reaktív: valamely külső helyzet, például az észlelt fenyegetettség harci működésmódra állítja a vezetőt és követőit. A külső körülmények több szinten hatnak. A fegyverkezési verseny például megbontotta Európa

egyensúlyát az első világháború előtt. Ahogyan kialakultak az országok közötti szövetségi rendszerek, mindegyik veszélyes Ellenségként látta a másik oldalt. Ez egyre növekvő félelmet és gyűlöletet idézett elő a vezetők és követőik körében, amely azután a németek megelőző támadásához vezetett.

A kiegyensúlyozatlan házastársi kapcsolat, amelyben mindketten halálos Ellenséget látnak a másikban, előkészíti a talajt az oda-vissza sértegetés számára, ami aztán verekedéssé is fajulhat, és a férj sokszor fizikai erőszakkal kényszeríti a feleséget engedelmességre. Az ilyen civakodások során a feleségek is képesek erőszakos viselkedésre. Az alkohol gyakran hozzájárul az objektivitás elvesztéséhez, és az erőszakos partnert felszabadítja a gátlások alól.

A családi erőszak során az agresszor ősi gondolkodásmód foglya, amely kizárólag az Ellenségre koncentrál, lehetetlenné teszi az áldozat iránti empátiát és az erőszak hosszú távú következményeinek felmérését. A verekedő fél sokszor később (feltehetően józanabb állapotban), némi rálátást nyerve a helyzetre, őszintén megbánja, amit tett. Nem kifejezetten a moralitás hiányáról van itt szó, hanem arról, hogy az illető agyát szinte satuba fogja az ősi, harcra irányuló gondolkodásmód. Az alapvető gyógyítási koncepció, amelyet később tárgyalunk e kötetben, annak a hiedelemrendszernek a feltárását és módosítását foglalja magában, amely a feltételezett fenyegetettség túlreagálására teszi hajlamossá az egyént, továbbá az ellenséges forgatókönyv korai stádiumban történő megragadását és kiiktatását és az erőszak mint elfogadható fegyver elhagyását.

Amellett, hogy az instrumentális (hideg) erőszakhoz körültekintő, tervező típusú gondolkodás társul, a reaktív (forró) erőszakhoz pedig reflexszerű gondolkodás, egyfajta *procedurális gondolkodást* is felfedezhetünk, amely szerepet játszik a destruktív akciók végrehajtásában. Ez a fajta „alacsony szintű" gondolkodás azokra jellemző, akiknek a figyelmét teljesen lekötik a folyamatban levő destruktív terv részletei. A procedurális gondolkodás azokra a hivatalnokokra jellemző, akik pedánsan hajtják végre a destruktív feladatokat, látszólag megfeledkezve azok jelentéséről vagy jelentőségéről. Annyira a cselekedetre koncentrálnak – egyfajta csőlátással –, hogy hagyják kitörölni gondolataikból azt, hogy embertelen akcióban vesznek részt. Valószínűnek tűnik, hogy ha erre gondolnak is, az is eszükbe jut, hogy az áldozatot szabad elpusztítani. Nyilvánvalóan ilyen gondolkodás volt jellemző a náci és a szovjet apparátus hivatalnokaira.

Hol kezdhetjük el a változtatást annak érdekében, hogy az ellenséges agresszió e két formájához felelősségérzet társuljon? A hideg erőszakért nyilvánvalóan a nagy terv, ideológia vagy politikai álláspont kieszelője a felelős, amely álláspont azt is leszögezi, hogy a kívánt célok bármilyen, elérésükre szolgáló eszközt szentesítenek. Mindazonáltal semmilyen csoportos erőszak nem jöhet létre a követők, a hivatalnokok és sok esetben az átlagpolgárok együttműködése nélkül. Az akarat teljes szabadságát gyakorolva a Dzsingisz kánhoz vagy Szaddám Huszeinhez hasonló zsarnokok szándékosan követnek olyan, világosan megfogalmazott tervet, amely gyengébb népek kirablása révén anyagi haszonszerzésre irányul. A középkori keresztesek ugyanígy jól kidolgozott ideológiát ültettek át a gyakorlatba, amikor a Szentföldre igyekezve lemészárolták a „hitetleneket", hogy beteljesítsék „Isten művét". Sztálin és Mao pedig országuk több millió polgárának halálával erőltették keresztül a politikai és gazdasági átalakítást.

Ezekben a példákban az eredeti terv kiagyalói lelkileg teljesen függetlenedtek attól, hogy átgondolják céljaik emberi következményeit. Tetteik áldozatai csak a terv költsége és haszna mérlegelésének tárgyaként jelentek meg a számukra. Terveik fölé helyezhették volna azt a magasabb rendű erkölcsiséget, amely megtiltja az emberölést, de inkább úgy döntöttek, hogy ezt nem teszik.

A nemzetközi közösségnek világossá kell tennie, hogy aki végrehajtja a destruktív utasítást, ugyanolyan mértékben felelős, mint aki kiadja. A legutóbbi nemzetközi bírósági tárgyalások a boszniai és ruandai tömeggyilkosságok elkövetői ügyében fontos lépést jelentenek ennek az elvnek a megerősítése terén.

BŰNTUDAT, SZORONGÁS, SZÉGYEN ÉS GÁTLÁS

Bár igaz, hogy Roy Baumeister és mások szerint az agresszív viselkedéstől legjobban a bűntudat képes elriasztani, ezek az érzések azonban ritkán jelennek meg az ellenséges gondolatok és cselekvések lepergése során. Az emberek *később* éreznek bűntudatot, miután már elkövettek valamit, amit rossznak találnak. Amikor a cselekedeteiket értékelik, és úgy ítélik meg, hogy

megbántottak valakit, és ez jogtalan volt, bűntudatot éreznek. Ez az emlék a legközelebbi hasonló helyzetben befolyásolhatja viselkedésüket. Az emlék elrettentő tényezőként működik, mivel visszatartja az egyént valamitől, amiről belátja, hogy később bűntudattal fogja eltölteni.

Tegyük fel, hogy egyik munkatársammal szemben bántóan viselkedtem. Később ezt belátom, és bűntudatom van. Ez a következő elv megfogalmazásához vezet: „A jövőben egy kicsit mérsékeld magad, ha kritizálsz." Legközelebb az illető elkövet egy hibát, legszívesebben megszidnám, de az előző eset emléke és az önmérsékletről kialakított elv megpendíti a bűntudat húrját; így megfékezem a kritikát, és nem folytatom a témát. A megfogalmazott elvet más emberekkel kapcsolatos kritikus reakcióimra is általánosíthatom.

Az ellenségesség tárgya iránti empátia gyakran elég ahhoz, hogy meggátolja az agresszort a sérelem okozásában. A kognitív terápiában sikeresen alkalmaztuk az empátiatréninget arra, hogy a feldühödött emberek könnyebben azonosítsák magukat az áldozattal (*lásd* 8. fejezet).

A korai gyermekkorunkban belénk plántált elvek a későbbi viselkedésünket meghatározó szabályok megfogalmazása számára készítik elő a talajt. A kisgyermek is rájön, hogy rossz az, ha társát megsérti vagy bajba keveri. Mégis, ha nagyon erős a másik gyermek megsértésére irányuló késztetés, megengedi magának a szabály megszegését: az impulzus ereje oda hat, hogy felmentést

találjon annak kifejezésére (például hogy „ő kezdte"). Hasonlóképpen a felnőttek is általában erkölcstelennek tekintik a másik ember szándékos fizikai megtámadását. Az empátia érzésének képessége segít abban, hogy agyunkba vessük: „Ez rossz cselekedet."

Sok történetet jegyeztek fel olyan katonákról és rendőrökről, akik képtelenek voltak rabokat közvetlen közelből lelőni. Christopher Browning leírja, hogy a háború alatt Lengyelországban egy zsidók kiirtásával megbízott rendőrzászlóalj néhány tagja hogyan lett rosszul, és hogyan kellett eltávolítani őket a helyszínről. Sajnos sok katona és titkosrendőr, aki első pillanatban automatikusan felháborodik a kínzás és öldöklés láttán, néhány eset után érzéketlenné válik, sőt néhányan még élvezni is kezdik a hatalom érzését. Ez arra utal, hogy a kezdeti ellenérzés nem bűntudatból, hanem az áldozattal való empátiás azonosulásból fakad, és ahogyan az áldozattal való azonosulás megfakul, úgy tűnik el az ellenérzés.

A szorongás érzése, amely az agresszív viselkedés következményeinek elképzeléséből fakad, egy másik automatikus gátló mechanizmust indít be. Amikor késztetést érzünk a másik ember bántalmazására, félhetünk a másik megtorló lépésétől vagy valamely hatalom büntetőeljárásától, és ez hatástalaníthatja az ellenséges impulzust. Például ha a nagyobbik gyermek meg akarja verni kis testvérét, agyába villanhat a mérges szülő képe, és emiatt visszafoghatja magát. A megszégyenítéstől való félelem is vissza-

SZTE Klebelsberg Könyvtár SZEGED

tart minket attól, hogy a riválisainkkal vagy ellenfeleinkkel való viselkedés észszerű határait áthágjuk. A rólunk kialakult kép hatékony ellenőrzést gyakorol viselkedésünk felett, mert kellemetlen érzést és szégyent tud kiváltani.

Azonkívül, hogy léteznek elrettentő erők az antiszociális akciókkal szemben, vannak olyan pozitív tényezők, amelyek pedig a jóindulatú magatartást mozdítják elő. Általában úgy szeretünk önmagunkról gondolkodni, mint érett és kedves emberekről. A hirtelen haragú viselkedés éretlenséget sejtet, míg az önkontroll azt váltja ki, hogy büszkék lehetünk magunkra. Az önmérséklet szintén alátámasztja azt az önmagunkról kialakult képet, hogy milyen értékes és szeretetre méltó emberi lények vagyunk. Mindnyájunknak vannak ideáljai, értékei, normái és elvárásai önmagunkkal szemben, amelyeket gyakran a *„kell"*-ek és a *„nem szabad"*-ok rendszere hordoz. Ha ideális énképünk szerint élünk, akkor elégedettek vagyunk magunkkal, ha eltérünk attól, akkor nem. Elgondolkodhatunk azon, hogy egy ártó cselekedet nem volt méltó hozzánk, bűntudatot és megbánást érezhetünk. Végül, anélkül is hozhatunk megfontolt döntést az ellenséges impulzus megzabolázásáról, hogy szégyent, bűntudatot, szorongást vagy önkritikát éreznénk, egyszerűen, mert az elfogadhatatlan a számunkra.

Bár a szorongás, a bűntudat és a szégyen mechanizmusai késleltethetik az ellenségesség kifejezését, az azt elsődlegesen felszító tényezőkhöz mégsem jutnak el. Továbbá az olyan parancsok,

hogy ne öljünk vagy bántsunk meg másokat, megfékezhetik az ellenséges impulzust, de nem számolják fel. Kulcsfontosságú, hogy megvizsgáljuk azokat a megengedő hiedelmeket és igazolásokat, amelyek elfeledtetik velünk ezeket a parancsokat.

A MORÁLIS PARADOXON MINT KOGNITÍV PROBLÉMA

1994. február 25-én az izraeli dr. Baruch Goldstein automata fegyverrel tüzet nyitott, és megölt vagy megsebesített legalább százharminc muzulmán palesztint, akik Hebron városában egy mecsetben imádkoztak. Úgy hitte, hogy Isten akaratát teljesíti; a gyilkosság után sok szélsőséges izraeli telepes hősként üdvözölte őt.

A New York-i Világkereskedelmi Központban 1993-ban elkövetett bombarobbantás miatt elítélt iszlám fundamentalisták az ítélethirdetéskor egy emberként kiáltották, hogy „nagy az Isten". Michael Griffin, „Az életért" elnevezésű mozgalom aktivistája azt hitte, hogy keresztény missziót teljesít, amikor megölte az ügyeletes orvost egy abortuszklinikán a floridai Pensacolában.

Ezek a destruktív akciók egy bizonyos paradoxont képviselnek. A judaizmus, az iszlám és a kereszténység – tehát azok a vallások, amelyekre ezek a szélsőségesek hivatkoztak destruktív magatartásuk igazolására – a szeretetet és a békét hirdetik. Mégis, ezeknek a vallásoknak a harcos hívei hitük *beteljesítéseként*, nem pedig azzal szemben állóként értelmezik az erőszakos

cselekedeteket. Destruktív tetteik érdekes módon ritkán érik el az elképzelt pozitív eredményeket. Az erőszak megnyilvánulásai inkább ellenük fordítják a szélesebb közvéleményt, még ha saját kis közösségük hősnek tekinti is őket.

Az elkövetők gondolkodása tipikus módon kettős: fonák módon bűnözőnek bélyegzik az áldozatokat, és megmentőként magasztalják a támadókat. Az ilyen dualisztikus gondolkodás a világkultúrák hiedelemrendszerére jellemző, és beszüremkedik a világvallásokba is. A Biblia és a Korán a világot morális szempontból két abszolút kategóriára, jóra és gonoszra, Isten és a Sátán birodalmára osztja. A gyilkosságra vetemedő (és ezzel vallása alaptételeit megszegő) hívő a Gonosz megtestesítőjeként látja az áldozatot. Az iszlám szent háborúkban (*dzsihád*okban) és a keresztény keresztes háborúkban számtalan más hitű embert mészároltak le Allah, illetve Jézus nevében.

Nyilvánvaló, hogy a vallás intézményei legfeljebb részben képesek magyarázatot adni bármilyen egyéni vagy tömeges erőszak kérdésére. De mit tud ehhez hozzátenni az egyén pszichológiájának kutatása? Ha meg tudjuk fogalmazni az erőszakhoz vezető pszichológiai tényezőket, annak alapján megérthetjük a haragot, az ellenségességet és az erőszakot. Ez a gondolati keret azután olyan stratégiákat is kirajzolhat, amelyek révén az emberek bánni tudnak saját ellenséges reakcióikkal, és ez alapot nyújthat a csoportok és országok közötti konfliktusok megoldásához is.

Hogy a morális törvények miért nem tudnak útjába állni az ellenséges viselkedésnek, azt az agresszív magatartás hajtóerejéül és igazolásául szolgáló kognitív struktúrák elemzése alapján érthetjük meg. Az ősi gondolkodásmód és hiedelmek megértése lehet a morális paradoxon megoldásának első lépése. Ha valaki úgy észlel egy helyzetet, hogy abban őt magát vagy egy szent értéket ér fenyegetés vagy sértés, a kategorikus, dualisztikus gondolkodásmód szintjére száll le. Ha egyszer beindul ez az ősi gondolkodásmód, az egyén automatikusan támadásra készül, hogy megvédje az általa becsben tartott értéket. Ez az ellenséges működésmód eluralkodik egész gondolkodási apparátusán, és kiszorít olyan emberi minőségeket, mint az empátia és az erkölcsiség. Akár egyénileg, akár egy csoport tagjaként cselekszik az elkövető, ez a gondolkodásmód ugyanaz. Ha nem szakítják meg az ellenséges forgatókönyvet, az megvalósul az *észleléstől a tényleges támadás előkészítéséig és kivitelezéséig.*

A KOGNITÍV PROBLÉMA MEGOLDÁSI LEHETŐSÉGEI

A harag, ellenségesség és erőszak létrejöttében szerepet játszó alapvető pszichológiai problémákat a további fejezetekben tárgyalom. Röviden szólva, a személyes konfliktusokban megjelenő ellenségesség és gyűlölet problémájának megoldása két lépésben lehetséges. Az első arra irányul, hogy már a felszínre bukkanás pillanatában fegyverezzük le az ellenséges beállítódást. Sokféle módon lehet lecsillapodási periódust beiktatni, amikor a konfliktusok felforrósodnak. A figyelem elterelése is segít abban, hogy az ősi gondolkodásmód elhalványodjék. Amikor elegendő idő eltelt, és a felek már képesek saját reakcióikat bizo-

nyos perspektívából nézni, korrigálhatják félreértéseiket egymás viselkedésével kapcsolatban.

Ennél jobb eredményt hozhat az a megközelítés, amely arra irányul, hogy az emberek sérülékenynek észlelik önmagukat, csoportjukat és alapvető értékeiket. Az embereknek és vezetőiknek tudatosabbá kell válniuk abban a tekintetben, hogy fenyegetettség esetén milyen merev gondolkodásmód keríti hatalmába elméjüket. Tudniuk kell, hogy nem ítélnek racionálisan, amikor mások viselkedésének értelmezését abszolút kategóriák – jó és gonosz, szent és nem szent – irányítják. Képesnek kell lenniük arra, hogy más csoportok viselkedését objektívebb kritériumok alapján ítéljék meg, és ellenálljanak annak a csábításnak, hogy abszolút kategóriákat tulajdonítsanak nekik, mint például „idegenek" vagy „Ellenségek". A legfontosabb pedig annak tudatosítása, hogy mélységesen tévedhetnek más emberek és szándékaik megítélésében, és ha ezekre a tévhitekre alapozzák tetteiket, az tragikus következményekhez vezethet.

A kognitív és szociálpszichológia terén végzett újabb kutatások nagymértékben hozzájárultak a hibás információfeldolgozás tudattalan folyamatainak megértéséhez, különösen az olyan jelenségekkel kapcsolatban, mint a be nem ismert előítélet, valamint az ellenséges attitűdök kialakulása. Továbbá a mai kutatások az antropológia, a szociológia és a politológia terén szélesebb távlatokat nyitnak az elemzés számára.

Az evolúciós pszichológia irányzata kiterjeszti az emberi magatartásról való gondolkodás időbeli távlatait. Charles Darwin óta sok szerző állítja, hogy a szociális és antiszociális viselkedés túlnyomórészt biológiai alapokon nyugszik. Az antiszociális viselkedés bizonyos típusai, mint például a mások becsapása, a csalás, a rablás, sőt még a gyilkosság is levezethető az olyan ősi mintákból, amelyek a történelem előtti időkben elősegítették az ön- és fajfenntartást. Az irányzat képviselői az olyan pozitív viselkedésmódokra is evolúciós magyarázatot adnak, mint a kooperáció, az altruizmus és az utódgondozás. Azonban e kötet tárgyára – a kognitív minták, különösen az ősi gondolkodásmód evolúciójára – nem térnek ki.

Más szerzők, például Paul Gilbert, hangsúlyozzák a társas kapcsolatok jelentőségét a kőkorszakban. A kiközösítés és a státusvesztés veszélye valószínűleg kihatott azokban az időkben a túlélésre és a szaporodásra. A szelekciós nyomás feltehetően hozzájárult a szociális szorongás evolúciójához, az pedig elvette az emberek kedvét az olyan viselkedéstől, amely miatt kevésbé fogadják el őt a csoport tagjai és a lehetséges partnerek. A hordából nem megfelelő viselkedése miatt kizárt egyént valószínűleg nem védték közösen a ragadozók ellen, és nem jutott hozzá a közösen szerzett élelemhez sem. Az emberi vagy állati ellenségek támadásainak kitéve vagy éhezés közepette az ilyen egyén valószínűleg aligha tudott párt szerezni és szaporodni is.

Miután beépült az emberbe az a mechanizmus, amelynek révén az elhagyatottság vagy a lebecsülés félelemmel tölti el, ez a csoportszolidaritásnak is fontos tényezője lehetett. Az olyan kialakuló érzelmek, mint a szégyen, a szorongás és a bűntudat

szilárd alapját képezik a csoportbeli morális viselkedésnek. Mégis, az a mechanizmus, amely a történelem előtti időkben feltehetően az alkalmazkodást szolgálta, a jelenlegi helyzetekben nem eléggé működőképes.

Egyes szerzők azt is gondolják, hogy az evolúciós nyomás a társadalmilag kívánatos tulajdonságok kialakulásához is hozzásegített. Úgy tűnik, hogy az embernek veleszületett programja van, amely megerősíti a szociábilis viselkedést. Mivel az emberek örülnek, ha együttműködők és altruisták, a pedagógusok, vallási vezetők és szociális munkások építhetnek ezekre az erőkre az ellenséges viselkedés ellensúlyozásában és a morális magatartás előmozdításában.

2.

A forgószél szem(élyiség)e – egocentrikus epicentrum

Az önközpontú tévedés

Mi váltja ki az ellenségességet? Az, hogy egy bizonyos társas helyzetben haragot, szorongást, szomorúságot vagy örömöt érzünk, általában a helyzet értelmezésétől függ, tehát attól, hogy milyen *jelentést* tulajdonítunk neki. Ha nem értelmezzük az események jelentőségét, mielőtt reagálunk rájuk, akkor érzelmi reakcióink és viselkedésfajtáink véletlenszerűen következnek be, anélkül, hogy az adott sajátos körülményekkel kapcsolatban állnának. Ha megfelelően szelektáljuk és dolgozzuk fel az információkat, akkor ki tudjuk választani a lehetséges reakciók közül azt, amelyik a körülményeknek megfelel, így érzéseink és viselkedésünk valósághűek lesznek. Ha a helyzet jelentése számomra az, hogy „veszélyben vagyok", szorongással válaszolok; ha az, hogy „megkárosítottak", haragot érzek; ha az, hogy „egyedül vagyok", szomorú leszek; és ha az, hogy „szeretnek", örülni fogok.

Ha azonban helytelen vagy eltúlzott jelentést tulajdonítok a helyzetnek, szorongást érezhetek, amikor nyugodtnak kellene lennem, és örülhetek, amikor szomorúnak kellene lennem. Ha az információ feldolgozását valamely tévedés határozza meg (vagy ha maga az információ helytelen), akkor inadekvát reakciókra vagyunk hajlamosak.

A tévedések már az információfeldolgozás egészen korai (tudattalan) szakaszában hatnak. Egy túlérzékeny nő például egy férfi ismerősének kedves bókját inzultusnak érezheti, és a következő percben dühösen vág vissza. Értelmezése szerint „a férfi leértékeli őt"; mivel arra van ráhangolva, hogy a férfiak visszautasítják őt, az ártatlan megjegyzést lealacsonyítónak érzi.

AZ „ÁLDOZAT" SZEREPÉRŐL

Gondoljuk végig a következő helyzeteket: a teherautó-sofőr szidja a lassan hajtó vezetőt, hogy feltartja a forgalmat; az igazgató lehordja a beosztottat, mert nem adott le egy jelentést; egy nagy ország megtámadja a kisebb szomszédot, amelynek a területén sok olajat lehet kitermelni. Érdekes módon, bár nyilvánvalóak az eltérések az ezekben a példákban szereplő támadók és áldozatok között, az agresszor valószínűleg mindegyik esetben azt hangoztatja, hogy ő az áldozat: a teherautó-vezető azért, mert akadályozták, az igazgató azért, mert nem engedelmeskedtek neki, a támadó ország azért, mert ellenálltak neki. Az agresszorok erőteljesen lecövekelnek annál a hiedelemnél, hogy *nekik* van igazuk, hogy az *ő* jogaikat sértették meg.

Az ő szemükben haragjuk tárgya tűnik a támadónak, akit a pártatlan szemlélő a valódi áldozatnak lát.

Az agresszív, manipulatív emberek általában azt hiszik, hogy az ő jogaik túltesznek a másokéin. Egy háborúskodó nemzet, amely olyan szólamokat hangoztat, mint „az élettér iránti igény" (Németország) vagy a legnagyobb világhatalom (Egyesült Államok), a jogos céljaival szembeszegülőként látja a gyengébb ország ellenállását, nagyon hasonlóan ahhoz, ahogyan az agresszív teherautó-sofőr látja a lassú vezetőt.

Egy csoport tagjaként az emberek ugyanolyan téves gondolkodásmódot mutathatnak, mint amilyet személyes konfliktusaikban mozgósítanak. Az ellenségesség – akár csoport, akár egyén éli át – ugyanazokból az elvekből fakad: az ellenfelet rossznak, önmagunkat jónak látjuk. Az agresszor bármelyik esetben ugyanazt a gondolkodási zavart mutatja: a tényeket saját előnyére értelmezi, a feltételezett „kihágást" eltúlozza, és az ellenállást rosszindulatként értékeli.

Túlélési örökségünk részeként erőteljesen tudatában vagyunk azoknak az eseményeknek, amelyek hátrányosan befolyásolhatják jólétünket vagy személyes érdekeinket. Érzékenyek vagyunk az olyan akciókra, amelyekben leértékelés, kiközösítés vagy akadályoztatás érződik. Miközben a többi ember viselkedését figyeljük, készek vagyunk elővenni védekező mechanizmusainkat bármilyen cselekvés vagy közlés esetén, amely látszólag árt nekünk. Hajlamosak vagyunk arra, hogy ártatlan cselekvéseknek kedvezőtlen személyes jelentést tulajdonítsunk, és eltúlozzuk tényleges jelen-

tőségüket. Következésképpen különösen hajlamosak vagyunk arra, hogy sértettnek érezzük magunkat, és haragudjunk másokra.

A helyzetek saját referenciakeretünkben történő túlértékelésének tendenciája az „énközpontú látásmód" egyik kifejeződése. Amikor stresszhelyzetben vagyunk, vagy fenyegetettséget érzünk, énközpontú gondolkodásunk felerősödik, ugyanakkor érzékenységünk kiterjed a lényegtelen vagy csak távoli összefüggésben lényeges eseményekre is. A másik ember viselkedéséhez vezető sok-sok szál mintázatából kiválasztunk egyet, amely minket személyesen érint.

Egy másik ember látszólag ellenséges viselkedését különösen könnyen magyarázzuk énközpontú módon. A feleség el van foglalva, amikor férje hazaérkezik, erre a férfi azt gondolja, hogy „nem törődik velem", akkor is, ha ez a magyarázat nem veszi figyelembe a tényeket, tudniillik hogy a feleség fáradt, és a napi munka után lefoglalják a háztartási tennivalók. A férj feltételezi, hogy az érzelemkifejezés hiánya a szeretet megvonását jelzi.

Mindnyájunkban megvan az a tendencia, hogy a színjáték főszereplőjének tekintsük magunkat, és a többi ember viselkedését kizárólag magunkra vonatkoztatva ítéljük meg. Ha mi vagyunk a főszereplők, akkor mindenki más vagy támogat minket, vagy ellenünk van. A többi szereplő motivációi és cselekedetei valamilyen módon körülöttünk forognak. Mint egy avítt, moralizáló drámában, ahol mi vagyunk az ártatlanok és jók, ellenfeleink pedig a kártékonyak és rosszak. Énközpontúságunk folytán azt is hisszük, hogy mások ugyanúgy értelmezik a helyzetet, mint mi; így még bűnösebbnek tűnnek, hiszen „tudják", hogy viselkedésük minket sért, és mégis mindenáron kitartanak mellette. A konfliktusokban a károkozónak szintén énközpontú a látásmódja, ami előkészíti a talajt a sértés, harag és megtorlás ördögi köre számára.

Az énközpontú beállítódás afelé hajt minket, hogy a többi szereplő viselkedését és feltételezett szándékait ellenőrizni akarjuk. Olyan belső szabályokat állítunk fel, mint például: „Semmit nem szabad tenned, ami nekem rossz." Mivel képesek vagyunk arra, hogy eltúlzottan és mereven alkalmazzuk a szabályokat, állandóan megsérthet minket mások viselkedése. Felháboríthat az az észlelés, hogy szabályainkat megszegik, és mivel azonosítjuk magunkat a szabályainkkal, úgy érezzük, hogy rajtunk tesznek erőszakot. Minél jobban magunkra vonatkoztatjuk a lényegtelen eseményeket, és minél jobban eltúlozzuk a lényegeseket, annál könnyebben megsértődünk. Önvédelmi szabályainkat mások óhatatlanul áthágják, hiszen a többi ember is a saját egocentrikus szabályai szerint cselekszik; még ha tudják is, hogy nekünk is vannak szabályaink, nem akarják azoknak alávetni magukat.

Az énközpontú látásmód hatását világosan lehet látni a szoros kapcsolatokban, különösen a megromlott házasságokban. Nancy például azért lett dühös, mert Roger szendvicset készített magának, és őt nem kérdezte meg, hogy enne-e. Roger ezzel megszegte Nancy egyik belső szabályát: „Ha törődne velem, mindig mindent meg akarna osztani velem." Nancynek ugyan éppen nem kellett szendvics, de az, hogy férje nem is ajánlotta fel, az ő sza-

bályai szerint azt jelentette a számára, hogy tapintatlan, és nem érdeklik az ő kívánságai. Még az se segített, hogy Roger azzal válaszolt a szemrehányására, hogy felajánlotta neki a szendvics elkészítését, hiszen már „megmutatta", hogy nem törődik vele. Ennek eredményeképpen Nancy hallgatásba burkolózott.

Azzal, hogy elvárásait felfújta, Nancy sebezhetővé tette magát, és ezáltal a harag és sértettség érzése könnyen feléledt benne. Roger viszont nem foglalkozott azzal, hogy Nancy kitalálja-e az *ő* kívánságait, csak annak a jelzéseire volt nagyon érzékeny, hogy valaki ellenőrizni akarja őt. Dühös lett, amikor Nancy visszahúzódott, mert azt gondolta, hogy ez büntetésre való kísérlet a részéről. Nancy „antik drámájában" ő volt az áldozat, és Roger a bűnös, Rogerében éppen fordítva.

A paradoxon az, hogy azok a szabályok, amelyeket valaki felállít, hogy védje magát a sértésektől, valójában *még* sérülékenyebbé teszik őt. Nancy számára az lett volna a helyes szabály: „Ha Roger nem figyel a kívánságaimra, szólok neki." Ha egy ilyen szabály jól működik, betölthette volna azt a szerepet, hogy Rogert figyelmesebbé tegye. Rogernek viszont azt kellett volna belátnia, hogy Nancy visszahúzódása az ő viselkedésében való csalódás eredménye volt, nem pedig a megtorlás körmönfont módja.

Az a tendencia, hogy önmagunkat főszereplőként lássuk, és a többiek cselekedeteit magunkra vonatkoztassuk, bizonyos pszichiátriai zavarokban hangsúlyozottan jelentkezik. Amikor egy beteg egocentrikus látásmódja felerősödik, elhomályosíthatja más emberek és kapcsolatok valódi jellegzetességeit. Hajlamos

arra, hogy téves, sőt irracionális jelentést tulajdonítson viselkedésüknek. Ez a beállítottság hangsúlyozottan jelenik meg a paranoid betegnél, aki mások rá egyáltalán nem vonatkozó viselkedését is magára vonatkoztatja (önreferencia), és feltétel nélkül igaznak hiszi azt, amit mások róla kialakított véleményének gondol.

Tomot, egy huszonkilenc éves számítógép-kereskedőt azért küldtek pszichiátriai vizsgálatra, mert hónapok óta állandóan érzékeny és felajzott volt. Arról panaszkodott, hogy az emberek, akik mellett elmegy az utcán, rábámulnak, és lekicsinylő megjegyzéseket tesznek. Ha élénken viselkedő csoporthoz közeledett egy sarkon, úgy értelmezte nevetésüket, mintha az ő zavarba hozására esküdtek volna össze. Míg Tom önreferenciája messze volt saját tapasztalatainktól, drámai módon mutatja azt az emberi tulajdonságot, hogy mások viselkedését hajlamosak vagyunk magunkra vonatkoztatni.

Az énközpontú látásmód más pszichiátriai betegségekben, például a depresszióban is megfigyelhető. A depressziósok lényegtelen eseményeket is magukra vonatkoztatnak, de ők úgy értelmezik ezeket, mint saját értéktelenségük és fogyatékosságuk jeleit. A tipikus ellenséges beállítottságú személy ellenben nem hiszi mindig azt, hogy az emberek szándékosan meg akarják sérteni, hanem arra következtet, hogy butaságuk, felelőtlenségük vagy konokságuk folytán keresztezik céljait. Az ő színjátékában bolondok akadályozzák őt – a hőst – annak a küldetésének teljesítésében, hogy fusson délibábja után. Minél ellenségesebb azonban,

annál hajlamosabb arra, hogy mások őt akadályozó viselkedését szándékos sértésnek értelmezze.

A gyanakvó ember arra való törekvésként értelmezi mások viselkedését, hogy őt akadályozzák, becsapják vagy manipulálják. A „paranoid látásmód" kifejezést olyan politikai vagy vallási szervezetek tagjaira alkalmazták, akik úgy észlelik a helyzetet, hogy értékeiket és érdekeiket elnyomja az agresszív kormányzat, vagy korrumpálják más csoportok. Richard Hofstadter egyik művében a gyűlölködő csoportok pszichológiáját úgy vázolja fel, hogy ezek egyöntetűen azt hiszik, a korrupt kormány szándékosan akarja megnyirbálni alkotmányos jogaikat.

Az emberi kapcsolatok nagy problémája, hogy szavaink és tetteink szándéktalan jelentéseket közvetítenek mások számára, ahogyan az ő szavaik és tetteik is a mi számunkra. A tapintat és a diplomáciai érzék azt is magában foglalja, hogy érzékenyek legyünk arra, vajon hogyan magyarázzák az emberek, amit megtettünk vagy nem tettünk meg. Aki közeli kapcsolataiban fenn akarja tartani az egyensúlyt, gyakran úgy találja, hogy óvatosan kell hajóznia mások elvárásainak és értelmezéseinek zátonyai között. Ez érvényes az egyének közötti és csoportok közötti kapcsolatokra is.

INDIVIDUALIZMUS ÉS EGOIZMUS

Ha az énközpontúságot leegyszerűsítve úgy értelmezzük mint „önmagunkba való bezártságot", ezzel alábecsüljük annak jelentőségét tapasztalataink értelmezésében, valamint életfontosságú

érdekeink védelmében és előmozdításában. Mivel mindenki a saját génjeinek vivőanyaga a következő generáció számára, az evolúció elsőbbséget adott az önmagunkat szolgáló tévedéseknek, a szerzési vágynak és az önvédelemnek. Ezt az énközpontúságot és önmeghatározást nemcsak a fizikai, hanem a pszichológiai örömök és fájdalmak is megerősítik. Egy diadal feletti örömünk például azt tükrözi, hogy önbecsülésünkben emelkedtek a saját értékeink. A kudarc feletti bánat pedig a csökkent önértékelésből fakad.

Az ilyen öröm és bánat megtapasztalása megerősíti személyes azonosságérzésünket, amit tovább szilárdít a mások által való jutalmazás vagy büntetés. Ahogyan mások kijelölik az *ő saját* határaikat, az segít abban, hogy meghatározzuk a *mi saját* elkülönült egyéni létünket. Az a harag, amit kiváltunk, ha betolakszunk valakinek a személyes terébe, kijelöli saját terünk határait. Van egy sajátos mentális képünk önmagunkról, amelybe személyes azonosságérzésünk is beletartozik, fizikai és lelki tulajdonságainkról alkotott véleményünkkel együtt. Felismerjük, milyen sokat tettünk a magunk és saját terünk rajtunk kívül eső részei – az általunk értékelt személyek és intézmények és kézzelfogható javaink – érdekében. Kiterjesztett személyes terünk valójában akkorára nőhet, hogy magában foglalja faji, vallási, politikai és nemzeti hovatartozásunkat is, és minden támadást, ami ezt a teret éri, ellenünk irányuló személyes támadásnak vélhetünk. Az ilyen kiterjesztett tér fenntartása sajnos sokféle lehetséges sérelemre tehet minket túlérzékennyé.

Ahogy az *én* kezdetleges képe kialakul (feltehetően az élet második évében), az emberek önérdekük értelmében gondolkodnak és terveznek. Ezt a programozott orientációt hatálytalaníthatja – és hatálytalanítja is – az a társadalmi nyomás, miszerint alkalmazkodni kell a közösség szabályaihoz és előírásaihoz. Önértékelésünk belső barométerként működik, amely abba az irányba visz minket, hogy kiterjesszük erőforrásainkat és személyes terünket, és jelzi területünk változó értékelését. Örömöt érzünk, ha felmért terünk terjeszkedik, és bánatot, ha zsugorodik vagy leértékelődik. Ha megsértenek, sokféle stratégiát alkalmazhatunk arra, hogy önértékelésünket helyreállítsuk. Amikor egy cél elérésében és személyes terünk kiterjesztésében megakadályoznak, támadásba lendülhetünk, és megtámadhatjuk vagy megbüntethetjük a károkozót.

AZ ŐSI HIEDELMEK

Hiedelmeink és információfeldolgozó rendszereink meghatározó szerepet játszanak érzéseinkben és viselkedésünkben. Értelmezzük és félreértelmezzük a másoktól érkező, értékeinkre, szabályainkra és hiedelmeinkre vonatkozó jeleket. Amikor túlhangsúlyozzuk a személyes siker vagy a nemzeti felsőbbrendűség jelentőségét, abba a csapdába esünk, hogy versenytársainkat, más csoportok tagjait vagy más országok polgárait magunknál értéktelenebbnek tekintjük. Az információfeldolgozás primitív mechanizmusai, amelyek az evolúciós tapasztalatokból maradtak meg, előítéletekkel töltenek el minket azok iránt, akik különböznek tőlünk. A kognitív tévedések arra is vezethetnek minket, hogy válogatás nélkül tulajdonítsunk rosszindulatot bárkinek, akinek tettei vagy hiedelmei a miénkkel ütköznek. Ahogyan e kognitív struktúra satuja szorulni kezd, hajlamossá válunk arra, hogy ezeket az embereket az Ellenség kategóriájába skatulyázzuk be: a haragos házastársat, a vallási vagy faji kisebbség tagját vagy azt, aki például nyíltan forradalmárnak vallja magát. Egyre nehezebbé válik az, hogy másokat higgadtan, objektíven és távolságtartással szemléljünk.

A szélsőséges vagy ok nélküli haragra és erőszakra való hajlam ennek az ősi gondolkodásnak az ismeretében érthető meg. Ezek a gondolkodási minták nemcsak abban az értelemben primerek, hogy alapvetőek, hanem abban az értelemben is, hogy valószínűleg a kezdeti időkből származnak, amikor hasznosak lehettek állati és emberi elődeink számára abban, hogy kezelni tudják a más személyekkel és csoportokkal támadt problémákat.

Az emberek általában azt hiszik, hogy haragjuk az első reakció a támadásra; kezdeti értelmezésük viszont, amely megelőzte a haragot, olyan gyors és gyakran olyan rafinált, hogy valószínűleg nem tudatosul bennük. De ha elgondolkodik, és magába néz az ember, megérti, hogy kezdeti érzelmi reakciója nem harag, hanem valami kellemetlen érzés. Gyakorlással elsajátítható az, hogy „megragadjuk" az esemény jelentését, ami a kellemetlen érzéshez vezet.

Az ellenséges forgatókönyv tehát a szabály áthágásának értelmezésétől a haragon keresztül az ellenséges verbális vagy fizikai

megnyilvánulásig halad. Sokáig azt hittem, a harag azonnal bekövetkezik az után az interpretáció után, hogy megbántottak minket. Évekkel ezelőtt azonban megfigyeltem, hogy a betegek, ha a megbántottság élménye utáni érzéseikre koncentráltak, a sértettség vagy szorongás futó érzését ismerték fel magukban, *mielőtt* a harag kialakult. Az alapos vizsgálat kiderítette, mi volt az a közös téma, amely a harag tapasztalását megelőző kellemetlen érzést előidézte: annak észlelése, hogy valamilyen módon kisebbítették a személyt. Ha az egyén értékelése szerint ezt a kellemetlen érzést igazságtalanul okozták neki mások, akkor viselkedésében felkészül az ellentámadásra. Az ellenségesség kialakulásának egyszerűsített lépéseit a következő folyamatábra szemlélteti:

ESEMÉNY => KELLEMETLEN ÉRZÉS => „MEGBÁNTOTTAK" =>
=> HARAG => MOZGÓSÍTÁS TÁMADÁSRA

Ha azt észleljük, hogy a fenyegetettség vagy veszteség egyszerűen egy személytelen helyzet következménye – például betegség vagy gazdasági válság –, zaklatottak vagy boldogtalanok lehetünk, de nem érzünk haragot. Ha azonban úgy mérjük fel a helyzetet, hogy valamely személy vagy csoport a felelős érte, akkor haragszunk, és késztetést érzünk a megtorlásra. Élettelen tárgyra is haragudhatunk, ha úgy érezzük, hogy „ellenséges" módon hátráltat minket valamiben (például a széknek nem kellett volna ott lennie, vagy a pohárnak nem lett volna szabad kiesnie a kezünkből). Szubjektív érzésünk minőség és intenzitás szempontjából a sértődéstől az eszelős haragig terjedhet. Bár a „harag", „düh" kifejezést gyakran használják a mindennapi beszédben, mégpedig nemcsak egy ember érzéseinek jellemzésére, hanem a destruktív viselkedés megjelölésére is, magam ezt a kifejezést fenntartom az *érzés* megnevezésére. A *viselkedést* „ellenséges agressziónak" nevezem.

Amikor harcra vagy viszonttámadásra vagyunk mozgósítva, a külső megnyilvánulásokban megakadályozhat a következmények miatt való aggódás. Mindazonáltal ameddig fennáll a bűnösről alkotott képünk, biológiai támadórendszerünk izgalomban marad, amit fiziológiailag a felgyorsult szívritmus, az emelkedett vérnyomás és a megnövekedett izomfeszültség mutat. A harcra való mozgósításhoz hozzátartozik a megfélemlítő arckifejezés is: a szemöldök összeráncolása és a merev nézés.

A személyek közötti kapcsolatokban akkor támadnak problémák, ha félreértés vagy túlzás alapján számunkra bántásnak, szabályszegésnek tűnik valami. Mondjuk, azt hisszük, hogy valaki becsmérelt vagy becsapott minket, vagy megkérdőjelezett egy számunkra fontos értéket. Ez a szabályszegés ellentámadásra ingerel minket, hogy megszakítsuk a károkozást, és megbüntessük a károkozót. Mindnyájunknak megvannak a maga sebezhető pontjai, amelyek hajlamossá tesznek arra, hogy *túlreagáljuk* az ezeket érintő helyzeteket. Ezek a sebezhető területek valójában a problematikus hiedelmekből állnak össze, mint például:

„Ha valaki nem tanúsít tiszteletet irántam, ez azt jelenti, hogy én gyengének tűnök"; vagy „Ha a feleségem nem fejez ki meg-

becsülést irántam, az azt jelenti, hogy nem törődik velem"; vagy „Ha a házastársam elutasít, tehetetlen vagyok."

Annak érdekében, hogy megvédjük magunkat a diszkriminációtól, a korlátozástól, az igazságtalanságtól és az elhagyatottságtól, szabályokat állítunk fel az egyenlőségről, a szabadságról, a tisztességről és az elutasításról. Ha azt vesszük észre, hogy valaki tisztességtelenül bánik velünk, vagy megnyirbálják a szabadságunkat, nemcsak úgy érezzük, hogy leértékeltek minket, hanem sebezhetővé válunk a további lebecsüléssel szemben. Akkor is kereshetjük a megtorlás és a büntetés lehetőségeit, ha semmiféle károsodás nem ért, annak érdekében, hogy visszaállítsuk a hatalmi egyensúlyt. Akár ért károsodás, akár nem, mi határozzuk meg a sérelem mibenlétét, mérlegeljük a kívánt megtorlás mellett és ellen szóló érveket, és döntünk arról, hogy milyen formában orvosoljuk a sérelmet.

Ezeket a formulákat használjuk a másokkal való kapcsolati események követésére és értékelésére, de mivel ezek túlzóak és merevek, szükségtelen és kellemetlen feszültséghez vezetnek. A hibás hiedelmek önvédelmi kompenzációs követelések hálózatába vannak beágyazva, mint például: „Az embereknek tiszteletet kell mutatniuk irántam"; vagy „A feleségemnek következetesen ki kell mutatnia, hogy törődik velem." Ha az ilyen parancsokat megszegik, akkor működésbe lép a hiedelmek másik készlete, amely már a megtorlásra vonatkozik. „Aki nem mutat tiszteletet irántam, azt meg kell büntetnem"; vagy „Vissza kell húzódnom a feleségemtől, ha nem elég készséges." Az, hogy vannak olyan

hiedelmek, amelyek mindazt védik, amit létünk vagy identitásunk szempontjából életfontosságúnak ítélünk, feltételezi egy egészen alapvető formula létezését, mint például ilyenét: „Aki a becsületembe gázol, az ellenség."

Az ősi hiedelmek gyakran szélsőségesek, és erőszakhoz képesek vezetni. Hank, az építőmunkás, aki azt hitte: „ha valaki nem mutat tiszteletet irántam, le kell ütni", számos verekedésbe keveredett a munkahelyén, bárokban és társas összejöveteleken. Néha kiterjesztette ezt a szabályt a feleségére is, és megütötte, ha az szidta őt. Egy ilyen esemény hozta a párterápiába, ahol rájött, hogy a sebezhetőség érzése húzódott meg a mögött a késztetése mögött, hogy mindenáron meg kell védenie *macho* énképét. Amikor felismerte, hogy általában nem az erő, hanem a gyengeség jelének értékelik azt, ha hagyja magát elsodorni a verekedésre való késztetés által, feltámadt az igénye az önkontrollra. A betegekkel folytatott munkánk során sokszor láttuk, hogy sok durva ember csökkent értékűnek képezi le önmagát, és kompenzációképpen próbál másokat megfélemlíteni.

A csoportok és nemzetek közötti haragot és ellenségességet hasonló hiedelemkészlet alapozhatja meg. Ez nem meglepő, hiszen a csoport viselkedése a csoporttagok egyéni gondolkodásának felhalmozódó hatását tükrözi. Még erősebb az a központi hiedelem, hogy a másik csoport tagjai veszélyesek, ez pedig sérülékenység érzéséhez és védekezéshez vezet. Amikor konfliktus támad két csoport között, felélednek az ilyen hiedelmek, és mindkét csoport valóságészlelését meghatározzák. Ahogy erősödnek

a hiedelmek, a szemben álló csoportot Ellenségnek látják, és végül valamelyik csoport indíttatást érezhet arra, hogy megelőző csapást mérjen a másikra. A jelentősebb erőszakos megnyilvánulások – törzsi lázadás, háború, népirtás – mögött is valószínűleg ilyen hiedelmek húzódnak meg.

Bár a történelem előtti időkben fellépő ellenségek – ragadozó állatok és más emberi közösségek martalócai – mai létünket már nem fenyegetik, az ilyen veszélyeknek kitett és ezektől félő őseink öröksége teherként nehezedik ránk. Akaratlanul is olyan személyekből álló fantomvilágot fabrikálunk magunknak, akik készen állnak arra, hogy uralkodjanak rajtunk, becsapjanak és kihasználjanak minket. Túlzottan gyanakvóak vagyunk bármilyen akció esetén, amely manipulációra vagy becsapásra utal, és képesek vagyunk hétköznapi vagy ártatlan eseményeket vagy csekély ellenszegülést súlyos támadássá felnagyítani. Ezek az automatikus, eltúlzott önvédelmi folyamatok mai életünkben szükségtelen súrlódásokhoz és gyötrelmekhez vezetnek. Az evolúciót megalapozó múltban valószínűleg hasznos volt a vagy-vagy típusú reakció, amikor meg kellett különböztetni a barátot az ellenségtől, a prédát a ragadozótól. A valósághoz, a külvilághoz való alkalmazkodást szolgálhatta, ha az egyén résen volt mások ártalmas viselkedésével kapcsolatban, ha a túlélés forgott kockán, ma azonban a mindennapi társas folyamatokban már nincs szükségünk az ilyen archaikus mechanizmusok nyújtotta biztonsági mozgástérre.

Amit az egyéni terápiás kezeléseken megtudunk az emberekről, alkalmazható a csoportot képező személyek kollektív gondolkodására is. Az egyénnek az a hajlama, hogy tévesen ítélje meg a versenytársát, tükröződik a csoporttagok összeadódó tévhiteiben egy másik csoport tagjaival kapcsolatban. Azt már tudjuk, hogy az egyének gondolkodása módosítható a terápia során annak érdekében, hogy könnyítsünk önkárosító haragjukon és ellenségességükön. De vajon alkalmazhatók-e ugyanezek az elvek a csoportos konfliktusokhoz és etnikai viszályokhoz vezető problémákra?

Ahogyan az egyén szabályokat állít fel, hogy védekezzék mások betolakodásával szemben, ugyanúgy egy-egy közösség is felállít szabályokat alkotmányos vagy szokásjogi rendje védelmében. Tiszteletben tartjuk ezeket a szabályokat, mert elismerjük védő funkciójukat, még ha esetleg személy szerint nem tartjuk is be őket. Ha viszont valaki másnál látunk szabályszegést, hajlamosak vagyunk dühös és büntető reakciókra. Ha autóddal áthaladsz a piros jelzésen, engem teszel sebezhetővé; esetleg én lehetek a legközelebbi áldozatod. Ennélfogva kollektíven egyetértünk abban, hogy a szabályokat be kell tartatni, de főként azért, hogy *mások viselkedését* tartsák kordában. (Szívesen gondoljuk azt, hogy mi különleges kivételek vagyunk a közösségi törvények alól.)

Bár hajlamosak vagyunk az engedékenységre saját, önmagunk személyiségét szolgáló viselkedésünkkel kapcsolatban, mások hasonló viselkedését általában szigorúan ítéljük meg. A kapzsiság, a hiúság és a lustaság megnevezése a hét főbűn között abból ered, hogy a társadalmi és vallási intézmények igyekeznek megfékezni azt a mindenkiben meglevő hajlamot, hogy önmagát felnagyítsa

és elnézően kezelje mások rovására. Ami egy ember számára előnyös, az előnytelen lehet a csoport többi tagja számára. Elégtételt nyújthat a számomra, ha kiterjesztem a saját területemet (kapzsiság), vagy takarékoskodom az energiáimmal (lustaság), de ezek a „természetes" törekvések keresztezhetik a közösség érdekeit, így elutasítják őket. Szankciókat vezetnek be, hogy a szabályszegőben kiváltsák a szégyent (netán bűntudatot) és az ebből következő viselkedésbeli változást.

POZITÍV HIEDELMEK ÉS ÉRZÉSEK

Az önmagunkat szolgáló, egoista attitűdök és viselkedésmódok azonban az emberi természetnek csak az egyik oldalát képviselik. Fellazítják és ellensúlyozzák őket olyan hatékony evolúciós erők, mint a szeretet, a kedvesség és az empátia. Alapvető ambivalenciánk nyilvánul meg abban, hogy egyik helyzetben önmagunkkal szemben elnézők, öntömjénezők és önzők vagyunk, a másikban önfeláldozók, alázatosak és nagylelkűek.

Az egyének közötti kapcsolatok a hasadás és fúzió ellentétes metaforáival jellemezhetők. Míg az individualizmus és egoizmus elválaszthatja az embereket, és ellenségességhez vezethet a családon vagy csoporton belül, a szeretetre, gondoskodásra és szolidaritásra való vágyakozás összehozhatja őket. Ez az utóbbi folyamat is az evolúció terméke. A beolvadás és társakhoz való vonzódás tendenciája nyilvánvaló az olyan szoros kapcsolatokban, mint a szülő és gyermek közötti, a szerelmesek és házastársak, rokonok és barátok közötti viszony. Az intimitást, az összhangot és a barátságosságot örömérzés kíséri és erősíti meg. Erős és sokszor átmeneti kötelékek fűződnek klubok, politikai szervezetek, iskolák, etnikai csoportok és nemzetek tagjai között, amikor közös célokat követnek. A Föld napjának lelkes megünneplése példa erre. A csoportszolidaritást javíthatja a csapatszellem, de ugyanúgy egy közös veszteség átélése is, amely a közösségi gyászt és egymás támogatását éleszti fel.

A csoport tagjai és a csoport mint egység iránti lojalitás kötelékei adják a csoport kohézióját, önmeghatározását és határait. Mégis, ahogyan Arthur Koestler rámutat, maga a kohézió is jár bizonyos hátrányokkal az emberi fajra nézve, mivel más személyeket és csoportokat kívülállónak, lehetséges ellenfeleknek, sőt ellenségeknek tekintünk. A csoporttagok közötti összetartásnak és a csoporttagok individualizmusának a kombinációja veti meg az alapjait a kívülállókkal szembeni agresszív versengésnek, intoleranciának és ellenségességnek. Amikor az emberek saját individualisztikus és társas törekvéseiket a csoport céljaival azonosítják, nemcsak a csoporthoz való tartozás előnyeiben sütkérezhetnek, hanem annak sötét oldala is rájuk vetül: az idegengyűlölet, a sovinizmus, az előítéletesség és az intolerancia. Ugyanolyan gondolkodást tanúsítanak más csoportokkal szemben, mint a csoporton belül azzal az egyénnel szemben, aki támadást intézett ellenük. Ez pedig a túlzott általánosítás és a kettős tagolású gondolkodás tévedéseit hordozza magában, valamint azt, hogy megtapadunk az „egy okra való visszavezetés" hibájánál – azaz minden rossz egyetlen okozóját a másik csoportban látjuk, ami más szóval bűnbakképzést jelent.

A csoportok gyakran esnek abba a hibába, hogy önmaguk jó minősítését azonosítják a felsőbbrendűséggel (azaz értékesebbnek is érzik magukat másoknál). Könnyebb a többieket bántani és megalázni, ha azt gondoljuk, hogy nem sokat érnek. A téves gondolkodás az „idegen" csoporttal való múltbeli konfliktusokra való emlékezés keretei között jelentkezik. Ezeket az emlékeket a kultúra közvetítésével nemzedékről nemzedékre adják át.

Az individualizmus és a társulási késztetés kétarcú lénye kisiklatja a gondolkodást, és elvakult nacionalizmushoz, vallási hadjáratokhoz és politikai csatákhoz vezet.

Akik konfrontáció vagy értékelés állapotában vannak, különösen könnyen látják negatívan ellenfeleiket. Az egyik oka annak, hogy sem a vallás, sem más, kevésbé formalizált morális szabályozások nem tudták sikeresen semlegesíteni a bennünk levő egoizmust és szerzési vágyat, az, hogy nem szüntetik meg az információfeldolgozás hibáit, és a kívülállókról való hiedelmeket sem módosítják lényegesen. Sok vallás azzal, hogy abszolút (dualisztikus, túl általánosított) értékelő ítéleteket hangsúlyoz, tulajdonképpen megerősíti azt a tendenciát, hogy önmagunkat és másokat tévesen ítéljünk meg, tehát az embereket jókra és gonoszakra, jó szándékúakra és rosszindulatúakra osszuk. Az ilyen gondolkodás nyilvánvalóan problémákat szül személyek és csoportok között egyaránt.

Ahelyett, hogy kizárólag morális szabályrendszerekre és vallási törvényekre hagyatkozzunk a szélsőséges harag és erőszak megszüntetésében, meg kell világítanunk azokat a kognitív torzulásokat és hibás hiedelmeket, amelyek az egyének és csoportok közötti konfliktusok hajtóerejét adják. Ez a tudás adhat alapot a megfelelő beavatkozáshoz akár egyéni, akár csoportos szinten, és az orvoslás azokra a problémákra koncentrálhat, amelyek a harag, az ellenségesség és a gyűlölet közös gyökerét jelentik.

A társakhoz való vonzódás nem feltétlenül csak a csoport önfelmagasztaló céljait szolgálhatja ki; alapja lehet a csoportok közötti együttműködésnek, megértésnek és empátiának is. Továbbá ezek a pozitív társadalmi tendenciák még csoportok között is hidat verhetnek (például különböző vallásúak közös istentiszteletei). Az emberek a morális szabályokra, etikára és vallási elvekre hivatkozva próbáltak felülemelkedni az egyéni és csoportos határokon, és akarták semlegesíteni az ellenségességet. De groteszk módon az olyan tételek nevében, mint a világ testvérisége, néha arra kényszerítették a „hitetleneket", hogy vagy fogadják el egy csoport hitét, vagy ellenállás esetén tűnjenek el. A puritánok például azért hagyták el Angliát, mert más vallások képviselői ellenségesek voltak velük szemben, de aztán ugyanazt az intoleranciát mutatták a más hitűekkel szemben, mint amitől korábban ők szenvedtek.

AZ ELLENSÉGESSÉG EREDETE

Hogyan egyeztethető össze az egocentrikus tévedés fogalma az ellenségesség elméleteivel? A magyarázatok egy része velünk született tényezőkre, más része környezeti hatásokra, megint más része a kettő kölcsönhatására helyezi a hangsúlyt. A velünk szü-

letett okok egyik legkiemelkedőbb elméletét Sigmund Freud dolgozta ki. Miután az első világháború nyilvánvaló irracionalitását látva kiábrándult az emberiségből, kidolgozta az Erósz (szerelem) és Thanatosz (halál) elméletét. A halálösztön szerinte elég erős ahhoz, hogy legyőzze a vele szemben mozgósított védekezést, és elpusztítsa a feltételezett ellenfeleket. Ez összecseng Freud közismert hidraulikus elméletével, amely azt állítja, hogy az ellenségesség, mint a víz a víztárolóban, idővel felgyűlik és túlfolyik. Egy másik pszichoanalitikus elmélet azt tartja, hogy az emberek ellenséges fantáziáikat vetítik ki másokra, majd ezekre a kivetített jellegekre reagálnak haraggal.

A Konrad Lorenz által javasolt evolúciós elmélet úgy értelmezi az ellenséges agressziót, mint olyan ösztönt, amelyet bizonyos külső ingerek hoznak mozgásba. Lorenz szerint az állatoknak beépített gátlásaik vannak, amelyek arra irányulnak, hogy ne öljék meg fajtársaikat, az emberben viszont ugyanilyen gátlás nem fejlődött ki. A biológiai elméleteket alkotók különböző neurokémiai tényezőket tekintenek felelősnek az erőszakért: túltengő hormonokat (például tesztoszteron) vagy idegi ingerületátvivő anyagok (például szerotonin vagy dopamin) hiányát.

Egy másik irányzat a körülményeket vagy a helyzetet teszi felelőssé az ellenséges agresszióért. A legnépszerűbbek közül való az a nézet, miszerint az embereket rá lehet venni arra, hogy hatalmi szóra bántalmazzanak kijelölt személyeket. Stanley Milgram kísérletsorozatának eredményeit magyarázatként hozták fel tömeggyilkosságokra. Az ilyen „szituációs" elméletek azt foglalják magukban, hogy megfelelő körülmények között gyakorlatilag bárki rábírható antiszociális destruktív viselkedésre.

A harmadik iskola a külső körülmények és az erőszakra való belső készség kölcsönhatását hangsúlyozza. Az idetartozó elméletek sajátos ártó tényezőkre adott alkalmazkodó válasznak tekintik az ellenségességet. W. B. Cannon dolgozta ki a harc vagy menekülés koncepcióját, ami azt jelenti, hogy fenyegetésre a harc vagy a menekülés megfelelő stratégiájával válaszolunk. Leonard Berkowitz a frusztráció jelentőségét hangsúlyozta az ellenségesség kiváltásában. Albert Bandura részletesen elemzi azt, ahogyan az emberek bizonyos célok érdekében hajtanak végre agresszív akciókat. Magam Cannon, Berkowitz és Bandura elméletének bizonyos elemeit kombinálom elméletemben, de hangsúlyozom, hogy a harag és az ellenségesség kiváltásában kulcsfontosságú tényező a társas folyamatoknak tulajdonított jelentés. Az ellenséges reakciókat olyan stratégiaként értelmezem, amely a történelem előtti időkben helyes volt, ma viszont a legtöbb esetben nem az.

A harc-menekülés mechanizmus érzékeny működése kétségtelenül meghosszabbította történelem előtti elődeink életét. A természetes kiválasztódás finomra köszörülte az ellenség megtámadásának vagy az előle való elmenekülésnek a képességeit. De éppen ezeknek a védekező stratégiáknak a túlzott reakcióképessége okoz problémákat a mai társadalomban, ahol az észlelt fenyegetettség legtöbbször inkább pszichológiai, mint fizikai. A lebecsülés, elnyomás és félrevezetés, amelyek a csoportbeli

státusunkat fenyegetik, és rontják önértékelésünket, nem önmagukban jelentenek veszélyt fizikai jóllétünkre vagy túlélésünkre. Gyakran mégis ugyanolyan erőteljesen reagálunk egy szóbeli sértésre, és ugyanolyan eltökélt módon meg akarjuk torolni, mintha fizikai támadás ért volna bennünket.

Az ilyen pszichológiai ütközésekre való érzékenységünk eredete valószínűleg a kitaszítottság ősi élménye, ami az élelemforrástól való elzárással és a többiek védelmező jelenlétének elvesztésével járt. Akiben kifejlődött az elutasítástól és elhagyatottságtól való félelem, feltehetően hajlamosabb volt arra, hogy együttműködő kapcsolatokat ápoljon a többiekkel, és ezzel javult számára a túlélés esélye, ha előre nem látható körülmények léptek fel. Az evolúciós nyomás kiválogatta a társadalmilag kívánatos vonásokat a megfelelő génekkel együtt, amelyek a következő generációkra szálltak. További indítékot jelent az, amit ma a nagyvárosokban „az utca törvénykönyveként" vagy az amerikai Délen „déli becsületkódexként" láthatunk: a bármely – valós vagy képzelt – inzultusra való azonnali reagálás igénye, nehogy azt gondolják rólunk, hogy agresszívabb támadás esetén gyengék lennénk a védekezéshez (ld. 9. fejezet).

A túlélési és szociális stratégiákon kívül még kognitív képességeken is múlott a genetikai anyag továbbadásának lehetősége, azaz meg kellett tudni különböztetni a prédát a ragadozótól, a barátot az ellenségtől. Ahogyan sejtjeink felismerik és megsemmisítik a betolakodó idegen testet, immunrendszerünk pedig a mérgeket és mikrobákat, kognitív és viselkedési rendszerünk is

azonosítja és elhárítja a betolakodókat. A primitív gondolkodási minták valószínűleg megfelelőek voltak azok között a történelem előtti feltételek között, amikor az egyén túlélése gyakran azon múlott, hogy tud-e azonnal, gondolkodási idő nélkül reagálni az idegenek – vagy esetleg ugyanazon horda tagjai – részéről megnyilvánuló fenyegetésre. Megerősítés kísérte az ellenség azonosítását, még azon az áron is, ha tévesen a saját csoportja tagját azonosította ellenségként (hamis pozitív észlelés). Egyetlen hamis negatív észlelés (azaz ha az ellenséget tévesen barátként azonosítottuk) azonban végzetes következményekhez vezethetett. A másokkal való találkozást azonnal be kellett tudni sorolni a fenyegetés vagy nem fenyegetés kategóriáiba, méghozzá határozottan elkülönítve a kettőt. Nem volt idő habozásra, kétségekre. Ez a durva vagy-vagy kategorizálás a prototípusa annak a kettős tagolású, „fekete-fehér" gondolkodásnak, amit a krónikusan dühös, túlzottan kritikus vagy túlzottan ingerlékeny egyéneken látunk. Ez alakítja az ellenségeskedő csoportok és a háborúskodó nemzetek tagjainak reakcióit is.

A viselkedés ezen aspektusának megértéséhez hozzásegített a pszichológia legújabb kori fejlődése, amit „kognitív forradalom"-nak nevezünk. Ez a viszonylag új látásmód gazdag információs anyagot szolgáltatott arról, hogy az emberek hogyan gondolkodnak, alkotnak elméleteket és alakítanak ki hiedelmeket. A kutatások kiterjednek az olyan folyamatokra, amelyek révén mások szándékaiban olvasunk, és képet alkotunk önmagunkról és másokról. A társadalmi problémák szempontjából a legfon-

tosabb a betegeknél tett következő megfigyelés: a téves észlelés és gondolkodás képes rögzülni és megmerevedni, ha valamely valós vagy képzelt fenyegetésre reagálunk. Legnagyobbrészt ezek az értelmünket börtönbe záró merev keretek tehetők felelőssé a minket gyötrő gyűlöletért és erőszakért.

A pszichológia, a biológia és az antropológia újabb eredményei közelebb hoztak a kedvességre és együttműködésre való velünk született hajlam megértéséhez is. A Darwin-féle biológia és pszichológia új látásmódja nemcsak a személyes túlélést és reprodukciós sikert elősegítő genetikai programokra irányította rá a figyelmet, hanem az olyan, az evolúció során kifejlődött stratégiákra is, amelyek a csoporthoz való alkalmazkodást könnyítik meg. Belátjuk, hogy a harc képessége szükséges volt ahhoz, hogy reprodukciós sikert érjen el az egyén abban az ősi környezetben, ahol az erőforrásokért gyilkos verseny folyt; elődeink a párosodás lehetőségeit gyakran a saját csoportjuk többi tagja rovására akarták biztosítani maguknak. „A vörös fogú és karmú természet", amely a természetes kiválasztódás által működött, fontos túlélési stratégiákkal szolgált.

Elődeinket azonban a szelekciós nyomás arra is rávezette, hogy a csoportos élethez való alkalmazkodás szociális vonásait is kifejlesszék. Ezek közé tartoznak az olyan készségek, amelyek a szoros kötődések kialakulásában hasznosak, hiszen ezek révén osztották meg az élelmiszert, az információt, a védelmet és a szülői feladatokat. Amikor síró gyermeket látva empátiát érzünk, amikor a segítés örömet szerez, amikor az intim kapcsolatban

boldogok vagyunk, az nyilvánul meg, hogy a pozitív szociális reakciók ugyanúgy belénk épültek, mint az antiszociálisak. A vadászó-gyűjtögető társadalmak és a csimpánzcsapatok tanulmányozása értékes betekintést nyújt a kooperatív társas viselkedés evolúciójába.

3.

A sértettségtől a gyűlöletig

A sérülékeny énkép

Életfogytiglan az én várbörtönébe vagyunk zárva.

CYRIL CONNOLLY: A NYUGTALAN SÍR (1995)

Idézzen fel az olvasó olyan helyzeteket, amikor valami nagyon fájt. Akiben bízott, becsapta; akire számított volna, magára hagyta; barátja pletykát terjesztett önről. Milyen célt szolgált ekkor a szenvedés átélése?

Úgy tűnik, hogy az ember sorsánál és alkatánál fogva arra rendeltetett, hogy eltűrje „balsorsa minden nyűgét s nyilait". A szenvedés mindenütt jelen levő vonása az emberi természetnek. Amikor azonban megbántanak, ritkán fordul elő, hogy a pszichológiai szenvedés hasznos szerepet tölt be. Ezzel szemben magától értetődik, hogy az akut *fizikai* fájdalom figyelmeztet a testi károsodásra, és annak megszüntetésére vagy orvoslására sarkall. Tudjuk, hogy aki valamely idegrendszeri betegség következtében elveszíti a fájdalomérzetét, kiszolgáltatottá válik a súlyos, esetleg végzetes károsodások iránt. Ez a tény a fizikai fájdalomra való

érzékenység kulcsfontosságú szerepének a jelentőségét hangsúlyozza. De milyen célt szolgál a pszichológiai fájdalom, amely gyakran rátelepszik életünkre? Mit nyerünk azzal, ha szomorúnak, megalázottnak, magányosnak érezzük magunkat?

Pszichológiai kellemetlenségeket, azaz sértettséget, szomorúságot, kellemetlen feszültséget, még szorongást is tipikusan a másokkal való kapcsolatunk keretei között szoktunk érezni. A kellemetlen reakcióknak sajátos funkciójuk van: arra ösztökélnek, hogy korrekciós lépéseket tegyünk önmagunkkal vagy másokkal, vagy vizsgáljuk felül a körülményeket, amelyek ide vezettek. Racionálisan ugyan felismerhetjük, hogy egy adott társas esemény árt nekünk, de egészen addig nem érzünk elegendő indítékot a cselekvésre, amíg kellemetlen feszültséget nem élünk át. A sértettség érzésének fullánkjai nélkül mások azt csinálnának velünk, amit akarnak. Bárki kihasználhatna, uralkodhatna rajtunk, manipulálhatna vagy becsaphatna minket, anélkül, hogy határozott ellenlépéseket tennénk.

A pszichológiai fájdalom gyakran szükséges ahhoz, hogy kiemeljen bennünket természetes tétlenségünkből, és figyelmünket a kárra és a kár okozójára terelje. Késztetést érzünk arra, hogy tegyünk valamit a kellemetlenség kiváltó okának felszámolására – akár úgy, hogy kijavítjuk a rosszat, akár úgy, hogy kilépünk a helyzetből. A kellemetlenség mozgósítja egész viselkedési rendszerünket a kilépésre (menekülés) vagy az ok felszámolására (harc). A harag élménye a külső tényező megtámadását idézi elő; a szorongás azt váltja ki belőlünk, hogy elmeneküljünk előle, vagy elkerüljük.

A fájdalomnak – akár fizikai, akár pszichológiai – szintén sokféle funkciója van. Született képességgel rendelkezünk arra, hogy bizonyos helyzeteket fájdalommal vagy ártalommal kapcsoljunk össze, és miután a kapcsolat létrejött, a jövőben a hasonló helyzetekre gyorsan tudjunk reagálni. Miután megtanultunk különbséget tenni a szándékos támadás és a játékos ugratás között, majdnem reflexszerűen tudunk reagálni a rosszindulatú viselkedésre. Az elkerülhető ártalmak megelőzésére is megtanulunk bizonyos alkalmazkodási mintákat. „Akit egyszer megmart a kígyó, az a gyíktól is fél" – a közmondás jól fejezi ki a traumatikus helyzet megismétlődésének szinte automatikus elkerülését. Természetesen a kellemetlenségekkel való bánásnak más módjait is megtanuljuk, mint a helyzetből való kilépést. Alkalmazhatunk érettebb szociális készségeket arra, hogy hatástalanítsunk egy ártalmas helyzetet, és felhasználhatjuk problémamegoldási képességeinket, mielőtt bekövetkezik az ártalom vagy a pszichológiai károsodás.

Sokszor tapasztaljuk, hogy a viselkedésünkkel akaratlanul provokálunk másokat. Ahogy kifejlődik bennünk a mások érzéseinek felismerésére való képesség, rájövünk, hogy nemcsak nekünk vannak igényeink és érzékenységeink: tetteinkkel akaratlanul mi is megbánthatunk másokat. A kritika és a büntetés segít abban, hogy beépítsük a társadalmi viselkedési szabályokat, és kialakítsuk saját magatartási törvénykönyvünket. Ha a szociális készségek megszilárdultak, meg tudjuk nyerni mások együttműködését.

A pszichés feszültségek kutatása az emberi természet fontos vonásaira tanít minket. Az érzelmi ártalom élményét részben annak alapján ismerjük fel, hogy kellemetlen testi érzéseket élünk át, mint a gyomor összeszorulása, gombócérzés a torokban és mellkasi szorítás. Ezeket és más jelzéseket felhasználva a terapeuták segíthetik pácienseiket abban, hogy tetten érjék az ártalmas élmény előtt és után felmerülő gondolataikat, és így feltárják túlzó önvédelmi reakcióikat. Mind az elméleti szakembernek, mind az orvosnak hasznára válhat, ha azonosítja az emberekben felmerülő gondolatokat, képeket és az átélt fájdalmakat. Így érthetjük meg a viselkedés egészét, amely gondolkodásból, érzelemből és cselekvésből áll össze.

A JELENTÉS JELENTÉSE

Bár a sérelemre – akár fizikai, akár pszichológiai természetű – majdnem azonnal reagálunk, nem mindig érzünk haragot. Hogy érzünk-e, az attól függ, hogy milyen körülmények között ér a sértés, és mivel magyarázzuk. A kisgyermek, aki injekciót kap a háziorvostól, azért hadakozik és sír, hogy megvédje magát a megmagyarázhatatlan fájdalomokozástól. Az injekciót kapó felnőtt, bár ugyanúgy érzi a fájdalmat, és valamelyes szorongást is átélhet, nem reagál haraggal.

A gyermek és a felnőtt reakciója közötti nyilvánvaló különbséget az esemény *jelentése* határozza meg. A kisgyermek számára nincs érthető magyarázat arra, hogy miért kell elszenvedni a félelmetes és fájdalmas procedúrát, hacsak nem az, hogy az orvos

túlerőben van, és kegyetlen. Továbbá a szülei, akik általában jók hozzá, most becsapják, és megkönnyítik az orvos számára a támadást. A felnőtt számára az eljárás, bár fájdalmas és esetleg szorongáskeltő, indokolt és elfogadható. Illogikus volna haraggal válaszolnia, hiszen önként veti alá magát egy számára jótékony eseménynek. A felnőtt – a gyermekkel ellentétben – már megtanult különbséget tenni a jó és rossz ártalom között, az elfogadható és elfogadhatatlan fájdalomokozás között. A fájdalomról szóló *fogalmait* kiterjeszti olyan élményekre, amelyek, ha fájdalmasak is, végső soron pozitívak.

Ez a példa azt mutatja, milyen fontos szerepet játszanak a jelentések és magyarázatok abban, ahogyan élményeinkre reagálunk. Ha valaki megsért minket, természetes reakciónk az, hogy szorongást érzünk, és megpróbálunk visszavonulni, elmenekülni, vagy haragot érzünk, és megpróbálunk visszavágni. Ha a fenyegetés elsöprő mértékű, hajlamosak vagyunk kilépni a szituációból. Az, hogy haragosak leszünk-e, az ítéletünktől függ, miszerint ártottak-e nekünk, vagy becsaptak-e: akkor vagyunk hajlamosak a haragra, ha azt gondoljuk, hogy a másik jogtalanul járt el. Ha a cselekedetet jó szándék eredményének tulajdonítjuk, általában nem leszünk dühösek. Hacsak nem „tanultuk meg"sajátos módon jó szándéknak tulajdonítani a támadást, azonnali reakciónk az, hogy a számunkra kellemetlen akciókat szándékosnak és rosszindulatúnak tekintsük, és arra készüljünk, hogy vagy megbüntetjük a károkozót, vagy elmenekülünk.

Képzeljük el a következő jelenetet: A buszmegállóban várakozom. Jön egy busz, és nem áll meg. Először azt a kellemetlen érzést élem át, hogy kényelmetlenséget okoztak nekem, majd tehetetlenségi érzést, ahogy a busz elhalad, és még csak nem is lassít. Azt gondolom, hogy a sofőr szándékosan nem vett észre, és dühös leszek. De aztán látom, hogy tele van a busz, és elpárolog a mérgem. Haragos reakcióm kiváltója az az értelmezés volt, hogy a sofőr szándékosan döntött úgy, hogy nem vesz észre. A tényleges kényelmetlenség csekély a feltételezett támadó viselkedéshez képest. Amint átértékelem a helyzetet, a „sérelem" elhalványul, és egyszerű kényelmetlenségként értelmezem az esetet. Ekkor már arra tudom fordítani figyelmemet, hogy megtudjam, mikor várható a következő busz, vagy milyen más módon mehetek még.

A késleltetés és a frusztráció nem feltétlenül okoz önmagában haragot. A döntő elem az, hogyan *magyarázzuk* a másik ember viselkedését, és hogy ez a magyarázat számunkra elfogadható színben tünteti-e fel a másik viselkedését, vagy sem. Ha nem, haragosak leszünk, és meg akarjuk büntetni. A nekünk ártó viselkedést legtöbbször szándékosnak és nem véletlennek, illetve rosszindulatúnak és nem jóindulatúnak tekintjük. A kényelmetlenségek és frusztrációk jönnek és mennek, de megmarad az az érzés, hogy ártottak nekünk.

Rendelésünk aktái látványos példákat szolgáltatnak a harag feléledésére. Az esetek elemzése különösen sok információval szolgál, mivel a reakciók felnagyítottak, még világosabbak és érthetőek.

Louise, egy nagy munkaközvetítő cég személyzeti vezetője szinte állandóan dühös volt beosztottaira vagy feletteseire, illetve a családtagokra és a barátokra. Néhány haragos reakciója jól mutatja azokat a mechanizmusokat, amelyek ellenséges reakcióinak kiváltásában és kifejezésében szerepet játszottak. Egy alkalommal a főnöke kijavította egy jelentését. Louise a főnök „kritikájára" a következő automatikus gondolatokkal reagált: „Ajaj, hibát követtem el." Azután: „Azt hiszi, hogy rossz munkát végeztem... Ezt most elrontottam." Önértékelése csorbát szenvedett, és rosszul érezte magát. Louise reakciói azt a tipikus „fekete-fehér" gondolkodást mutatják, amelyet az önértékelést ért fenyegetés vált ki. Ha a visszajelzés nem teljesen pozitív, ebben a gondolkodási rendszerben teljesen negatívvá válik: egy hiba rossz munkává alakul át, a kritika teljes elutasítássá válik.

Később, ahogyan tovább rágódott az eseményen, egyre haragosabb lett, és más automatikus gondolatok jelentek meg nála: „Nincs joga így bánni velem, azután, amit tettem érte... Nem tisztességes. Soha nem mutat megbecsülést a munkám iránt. Csak kritizálni tud... Gyűlölöm." Amikor eljutott oda, hogy sértettségét főnöke igazságtalanságával magyarázza, enyhíteni tudta az önértékelésén esett csorbát. A gondolatai onnan, hogy: „Elmarasztal engem; rossz munkaerőnek tekint", odáig jutottak el: „Igazságtalanul bánt velem." Ha más embert teszünk felelőssé azért, hogy igazságtalanul okozott nekünk kellemetlen érzést, az a harag előjátéka. A fenyegetettség érzésének fennmaradása és a rögzült kép egy rosszindulatú személyről oda vezet, hogy

legalábbis időszakosan gyűlöletet érezzünk. Sokkal könnyebb fenntartani a haragot vagy agressziót, ha a *konkrét cselekedetektől* (két helyen bírálta a jelentésemet) a *túlzott általánosításba* (mindig kritizál) vagy a *címkézésbe* (igazságtalan) csúszik át a gondolkodásunk. A csúsztatás gyakran nem tudatos; az emberek képesek haragot táplálni olyan dolgok miatt is, amelyekre már nem emlékeznek.

A ROSSZINDULATÚ ÁTALAKÍTÁS

Minél inkább azt hisszük, hogy egy kellemetlenség okozása szándékos volt, vagy a károkozó hanyagságának, nemtörődömségének, hibájának a következménye, annál erőteljesebb reakciót adunk. Louise példája mutatja azt a láncreakciót, amely a sértésre való érzékenységtől a haragig vezet. Azok azonban, akik különösen hajlamosak haraggal reagálni bizonyos helyzetekre, kevéssé tudatosítják a harag előtt fellépő átmeneti sértettség érzését vagy a gyors „automatikus gondolatokat", amelyek mindkét érzést megelőzik. A feszültséget megelőző gondolatok lehetnek önleértékelők („buta hibát csináltam"), önmagukat kétségbe vonók („semmit nem tudok rendesen megcsinálni?"), félelemmel teliek („elveszíthetem az állásomat") vagy csalódottak („nem tisztel vagy nem becsül engem"). Korábban ezeket a gondolatokat rejtett félelmeknek és titkos kétségeknek neveztem.

Általában hatást gyakorol ránk az, ahogyan mások észlelnek minket, vagy ahogyan *mi gondoljuk,* hogy észlelnek minket. Az olyan következtetések, mint „kifogásokat támaszt ellenem",

nemcsak a kritikusról való képünket alakítja, hanem az önmagunkét is. Kialakul egy gondolat arról, hogy milyen benyomást teszünk másokra, ez az *énreprezentáció*. Amikor másokkal kapcsolatba kerülünk, hajlamosak vagyunk ezt a képet rájuk vetíteni és feltételezni, hogy így látnak minket. Ha nem ennek megfelelően bánnak velünk, akkor ez a kivetített interperszonális énképünk a „bukott", „selejtes", „hitvány" ember képét öltheti fel. Énképünk attól az állítástól, hogy „hitványnak tűnök", odáig mozdulhat el, hogy „hitvány *vagyok*". Miután az, hogy miként észlelnek bennünket az emberek, összekapcsolódik azzal, hogy mennyire becsülnek minket, szociális énképünk megrendülése lelki fájdalmat okoz. A kritika vagy a sértés hatása azonos a fizikai támadáséval: arra ingerel, hogy elhárítsuk vagy megtoroljuk a támadást. Így minimálisra csökkentjük a csapás pszichológiai hatását. Ha hitelteleníteni tudjuk a „támadót", ezzel csökkentjük az önértékelésünket rontó hatást.

Louise első gondolata főnöke „kritikájáról" a megbántottság érzéséhez vezetett. Ahogyan *később gondolt vissza* főnöke viselkedésére, az már haraghoz, sőt gyűlölethez vezetett. A megbántottság és a harag között került figyelme központjába az a személy, aki „okozta" a fájdalmát, és aki az ő feltevése szerint nem becsülte meg őt. Az olyan gondolatok, hogy „nincs joga így bánni velem", vagy „van képe így viselkedni azután, amit tettem érte", a főnököt tüntették fel vétkesnek, és elindították az átmenetet az önleértékelés felől a főnök leértékelése felé. A gondolati konstrukció megváltozása lehetővé tette a nő számára, hogy sértettsége haragba

forduljon át. A harag, bár kellemetlen, de sokkal elfogadhatóbb volt a számára, mint a megbántottság érzése, és a sebezhetőség érzése így hatalmi érzésbe csapott át. Valami módon ugyanazt a funkciót töltötte be, mint egy szóbeli visszavágás, még akkor is, ha egyszerűen gondolkodásra és képzeletbeli bosszúra szorítkozott.

A sérelem másik típusa haraghoz és büntetési vágyhoz vezethet. Louise nemcsak akkor lett mérges, ha úgy érezte, hogy a főnöke igazságtalanul bánt vele, hanem akkor is, ha az ő beosztottai nem teljesítették elvárásait. Egy alkalommal feldühödött egy beosztottjára, Philre, mert az nem azonnal teljesített egy feladatot. Louise először ebben a helyzetben is valami kellemetlen érzést érzett. Amikor észrevette a mulasztást, gyors gondolatok és érzések keveréke futott át rajta: „Cserben hagyott engem, pedig számítottam rá." Ezt csalódás követte. A következő gyors gondolatsor ez volt: „Mi lesz a következő lépése? Nem bízhatom meg benne"; ez pedig a szorongás erősödéséhez vezetett. A szorongás és sértettség érzését elhomályosította az ezután következő gondolatsor: „*Nem lett volna szabad* ezt a hibát elkövetnie... Jobban kellett volna figyelnie... Megbízhatatlan" – ez pedig haraghoz vezetett.

Itt is megfigyelhetjük a sorozatot:

VESZTESÉG ÉS FÉLELEM => FESZÜLTSÉG => KONCENTRÁLÁS A „TÁMADÓRA" => HARAG ÉRZÉSE

A haragos reakció kulcsa a „kell" és „nem szabad" parancsok beiktatása, ami a másik emberre helyezi a felelősséget a nehézségért. Louise szilárdan hitte, hogy Philnek felelősebben kellene viselkednie, és meg kell szidnia őt a hibájáért. Elvárásainak teljesületlensége és az az érzés, hogy megrövidítették, váltotta ki Louise haragját.

Mindnyájan elvárásokat támasztunk másokkal szemben: segítőkésznek, együttműködőnek, észszerűnek, tisztességesnek kell lenniük. Ezeket sokszor szabályok és követelések szintjére emeljük. Ha az, akire számítunk, megszegi a szabályt, haragosak leszünk, és meg akarjuk büntetni. Az érzés hátterében az húzódik meg, hogy a szabály megszegése sérülékenyebbé és kevésbé hatékonnyá tesz minket. A vétkes megbüntetése azonban helyreállítja a hatalom és a befolyás érzését.

Miután összeszidta beosztottját, Louise megkönnyebbült, és folytatta a munkáját. Általában azonban nem származik tartós haszon abból, ha megbüntetünk valakit. Az önértékelés növekedése egyáltalán nem véd meg attól, hogy a következő kellemetlen esemény során ne háborodjunk fel. Phil sértve érezte magát, és mérges volt, a többieknek panaszkodott az irodában, hogy rosszul bántak vele. Louise meglepve hallotta ezt, mert azt hitte, hogy igazságos volt Phillel. Mivel Phil róla alkotott képe bosszantotta, újból dühös lett.

Az eset a harag kifejezésének néhány szabályszerűségét is mutatja. Ebben az összetűzésben mindkét fél megrövidítettnek és sérülékenynek érezte magát: Louise Phil hibája miatt, Phil

pedig Louise szidása miatt. Mindketten önmagukat tekintették áldozatnak, és a másikat vétkesnek. A fegyelmező vagy büntető személy sokszor nem veszi figyelembe azt, hogy a „támadónak" okozott fájdalom milyen hosszú távú hatással jár. Úgy érezzük, hogy ha egyszer kiadtuk magunkból a panaszt, helyreállítottuk a kapcsolat harmóniáját. Szemrehányásunk tárgya azonban megsértődik, és panaszt emel ellenünk. Ami nálam helyreállítja az egyensúlyt, az nálad felborítja. Ebben az esetben az egyensúlyt Phil panaszkodása borította fel újból, és ezzel beindult a tipikus ördögi kör.

A „KELL"-EK ÉS A „NEM SZABAD"-OK

A következő napon Louise több hasonló, rá jellemző haragos incidenst élt át. Az egyik során megkérte Clare-t, közeli barátnőjét, akinek sok szívességet tett, hogy vegyen neki egy bizonyos parfümöt, amikor bemegy a bevásárlóközpontba. Nagyon számított erre, és mikor megtudta, hogy Clare megfeledkezett róla, először cserben hagyottnak, aztán dühösnek érezte magát. Clare megszegte a „kölcsönösség szabályát": „Mivel én mindent megteszek, amit a barátaim kérnek, elvárom, hogy ha nagy ritkán én kérek valamit, ők is tegyék meg." Amint korábban leírtuk, főnöke megszegte az igazságosság szabályát („Aki engem bírál, az igazságtalan"). Beosztottja pedig a megbízhatóság szabályát szegte meg.

A Louise haragját kiváltó szabályok a *„kell"*-eket és *„nem szabad"*-okat tartalmazó gondolataiba épülnek be: „Főnököm-

nek *nem lett volna szabad* kritizálnia"; „Philnek időben be *kellett volna* fejeznie ezt a munkát"; „Clare-nek emlékeznie *kellett volna*." Mindnyájan szabályokat alkalmazunk annak megítélésére, hogy más emberek viselkedése a mi érdekeink szempontjából előnyös-e, vagy nem. Ha előnyös, jól érezzük magunkat; ha előnytelen, sértettséget és gyakran haragot érzünk. Természetesen ezek a szabályok egy kulcsfontosságú kérdést tartalmaznak: Tisztelnek engem az emberek? Törődnek velem? Ha valaki megszegi valamelyik szabályt, az azt jelenti, hogy az illető nem tisztel, vagy nem törődik velem.

Az emberek azonban rendszerint nincsenek tudatában a *„kell"*-eknek és a *„nem szabad"*-oknak, egészen addig, míg valaki meg nem szeg egy ilyen szabályt. A *„kell"*-ek és a *„nem szabad"*-ok automatikus válaszok, amelyek a szabály áthághatatlanságát erősítik. Néha a retorikus „miért"-tel fogalmazzuk meg a szidást: „Miért volt velem kritikus? *Miért* nem tette meg, amit kértem?" A „miért" általában inkább vád, mint igazi érdeklődés, mintha azt kérdeznénk: „Miért kezelsz engem ilyen nemtörődöm vagy tiszteletlen módon?" A burkolt célzás az, hogy aki nem a szabály szerint viselkedett, helytelenül cselekedett, és a jövőben rá kell szorítani, hogy helyesen viselkedjen.

A viselkedési szabályok és normák kereteket nyújtanak ahhoz, hogy kapcsolatainkban viszonylag simán, kiegyensúlyozottan létezhessünk. A társadalmi nyomás arra késztet bennünket, hogy másokkal való bánásmódunk tisztességesnek, észszerűnek és igazságosnak tűnjön. Egyikünk azonban – akarva-akaratlan – megbánthatja a másikat. Ha önértékelésünk sérül, a megfelelő szabályra támaszkodva ítéljük meg az incidenst. Ha úgy mérjük fel, hogy a vétség szándékos, indokolatlan vagy igazságtalan volt, elkövetőjét hibásnak vagy rossznak tekintjük, és dühösek leszünk. Akinek az önértékelése törékeny, szabályok erdejével akarja megvédeni magát, ami szinte törvényszerűen oda vezet, hogy mások előbb-utóbb megsértik ezeket a szabályokat, és ezzel újabb gondokat okoznak. Mivel az emberek érzékenysége és túlérzékenysége sokféle, ami egyik ember számára szabályszegés, a másiknak teljesen elfogadható viselkedés lehet.

Louise főnökével, beosztottjával és barátnőjével való epizódjai mai életünk fontos problémáit húzzák alá. Miért hoz ki a sodrunkból annyira a kritika, még ha segítő szándékkal gyakorolják is? Hogyan tudunk különbséget tenni a hasznos, jobbító, teljesítményünk javítását célzó visszajelzés és a becsmérlés között?

Sokan úgy reagálnak a konstruktív kritikára, mintha az személyes támadás volna. Könnyen megfigyelhetjük, hogy még az építő kritika is tartalmazhat lebecsülő elemeket, amelyek néha magának a bíráló személynek (szülő, tanár, főnök) az elégedetlenségéből fakadnak. De még ha objektív is egy helyreigazítás vagy kritika (például gyenge feleletre kapott jegy egy vizsgán), érinti önértékelésünket („nem vagyok olyan jó, mint ahogy gondoltam"; vagy „nem sokat feltételez rólam"). Amikor önértékelésünk sérül, hajlamosak vagyunk arra következtetni, hogy igazságtalanul ítéltek meg bennünket, és haragosak leszünk, hogy önértékelésünket megvédjük.

A problémát növeli, hogy a velünk született és a tapasztalat alapján kialakult tényezők kombinációja arra programoz be minket, hogy mások megjegyzéseit alulértékeljük és lebecsülőnek érezzük. Elgondolkodunk, „Vajon segíteni akar-e, vagy azt akarja megmutatni, hogy okosabb nálam?"; vagy „Ezzel azt akarja mondani, hogy hülye vagyok?" A depressziósok gyakran elfogadják az igazságtalan kritikát, mert az az ítélet egybecseng negatív énképükkel, és így helytállónak érzik.

Caryn, a huszonkilenc éves repülőtéri főellenőr újabb példáját adja annak, hogy az egyén sérülékenysége hogyan tud önkárosító haraghoz vezetni. Bár Caryn érzékenysége valószínűleg az átlagosnál nagyobb mértékű, sérülékenysége sokat kifejez a mindnyájunk által átélt harag lényegéből. Munkájában nagyon sikeres volt, emberi kapcsolataiban azonban nem. Ismerősei nagyon zárkózottnak és romantikus férfikapcsolatai által elkényeztetettnek tartották. Mivel a legtöbb emberrel három lépés távolságot tartott, teljesen magának valónak tekintették, ám az ő tartózkodó magatartása mögött a bizonytalanság húzódott meg. Az iránta érdeklődő férfiaknak adott jelzés – „ne gyere túl közel" – abból a félelemből fakadt, hogy hátha megbántják valamivel. Ismerőseivel és beosztottaival a hűvös hangnemet találta megfelelőnek, hogy leplezze feszültségeit.

Carynnek korábban sok szerelmi ügye volt, amelyek mind az ő dühkitöréseivel végződtek. Vagy-vagy módon ítélkezett partnereiről azt a képletet követve: „Vagy szüntelenül sugározza

a teljes és egyértelmű elfogadás és szeretet jeleit, vagy közömbös és őszintétlen." Amit az érzelmek hiányának észlelt a férfi részéről, arra sértettséggel és haraggal válaszolt. A képlet abból az önmagáról alkotott alaphiedelméből származott, hogy „mivel nem vagyok szeretetre méltó, nem bízhatok senkinek az érzelemnyilvánításaiban". Ezt a hiedelmet azzal a szabállyal kompenzálta: „a férfinak állandóan ki kell mutatnia érzelmeit."

Ha konfliktusa támadt, ritkán beszélte meg nyíltan a problémát, mert attól félt, hogy a „szörnyű valóság" megerősítést nyer: nevezetesen az, hogy partnere nem szereti igazán (tehát ő nem szeretetre méltó). Azt gondolta: „Csak használ engem. Csak manipulál." Amikor önmaga előtt sikerült igazolnia haragját, csökkenteni tudta a mellőzöttség érzését. Ekkor szakított.

Caryn élettörténetének áttekintése valamennyire fényt derít reakcióira. Kisgyermekkorában mindkét szülője szeretettel vette körül. Amikor hatéves volt, apja hirtelen meghalt, anyja pedig zárkózott és ingerlékeny lett. Caryn gyakorlatilag csak kritikára tudott visszaemlékezni anyja részéről. Caryn később belátta, hogy anyja valószínűleg depressziós lett férje halála után, de kritikus magatartása abban az időben megmagyarázhatatlan volt számára, és a gyengeség határozott érzését alakította ki Carynben.

Ahogyan az idő haladt, Caryn falat – azaz egy sor önvédelmi viselkedésmódot – épített maga köré. Miután a szerint az elv szerint élt, hogy ne tegye ki magát visszautasításnak, hidegnek és távolságtartónak tűnt a legtöbb kapcsolatában. Mindazonáltal

rendkívül nagy szüksége volt arra, hogy állandóan érzelmeket nyilvánítsanak iránta. Ez azután valóságos konfliktust okozott erős szeretetvágya és a visszautasítástól való gyötrő félelme között. A legmélyebb szinten Caryn énképe azt tükrözte, mintha alapvetően nem lenne szeretetre méltó, ami anyja kritikus attitűdjéből és valószínűleg szerető apja elvesztéséből fakadt.

Carynhez sok udvarló vonzódott. Ahányszor romantikus módon megérintette őt egy kapcsolat, először mindig le kellett győznie idegenkedését. Mindig a visszautasítástól való félelem hajtotta. Ha az udvarló érdeklődése hullámzónak tűnt, azzal vádolta a férfit, hogy „manipulatív", és így kivédhette azt a lehetőséget, hogy azért utasítják vissza, mert nem szeretetre méltó.

Caryn szabályai végső soron inkább önkárosítók voltak, mint önvédelmiek, mert megakadályozták abban, amit valóban szeretett volna: a szeretetkapcsolat kialakításában. Túlzott védekezésének újabb következménye volt, hogy nem tudta elérni azt a biztonságot, amelynek birtokában levethetné önvédelmi pajzsát. Caryn példája általános dilemmát illusztrál. Szerelmet, szeretetet, barátságot akarunk, de félünk, hogy ha kitárulkozunk, visszautasíthatnak bennünket, és ez sérülést okoz.

Amikor elgondolkodunk sebezhetőségünkön, érzékeny önértékelésünkön és azon, hogy milyen könnyen megharagszunk másokra, eltöprenghetünk azon, milyen célt szolgálnak ezek a vonásaink. Mivel beárnyékolják életünket, és sokszor gondot okoznak másoknak – főként azoknak, akikkel a legszorosabb

a kapcsolatunk –, hogyan érthetjük meg, hogy miért tart ennyire fogva minket énképünk és önértékelésünk?

ÖNÉRTÉKELÉS

Az egyén önértékelése azt az értéket tükrözi, amit adott időszakban önmagának tulajdonít: „mennyire szeretem önmagamat." Önértékelésünk egyfajta barométerként működik, amely jelzi, mennyire sikerül elérnünk személyes céljainkat, és mennyire tudunk megküzdeni mások elvárásaival és korlátozásaival. Automatikusan mutatja, mennyire tartjuk magunkat értékesnek egy adott időben. Önmagunk globális értékelése – vagy ami még fontosabb, ennek változása – általában érzelmi választ vált ki: örömöt vagy bánatot, haragot vagy szorongást. Az emberek saját értéküket egy olyan fokbeosztás szerint ítélik meg, amely a különbséget mutatja aközött, amilyennek *kell* lenniük, és amilyennek abban a pillanatban önmagukat látják. A depressziósok általában nagy eltérést írnak le aközött, *„amilyennek kellene lennem"*, és *„amilyen vagyok"*. Következésképpen gyakran „értéktelennek" jellemzik önmagukat. A haragra hajlamos emberek az ellenkező irányban látják az eltérést: úgy érzik, hogy másoknak őket értékesebbnek kellene találniuk.

Egy-egy esemény önértékelésünkre gyakorolt hatása aszerint változik, hogy mennyire fontos számunkra az érintett személyiségvonás. Ha valamelyik fontos tulajdonságunkat értékelik le, az nyilvánvalóan nagyobb hatást gyakorol önértékelésünkre,

és erősebb sértettséget és haragot vált ki, mint ha a leértékelés egy lényegtelen tulajdonságunkra vonatkozik. Ha egy negatív esemény (például visszautasítás vagy kudarc) hatása erős, az önmagunkról alkotott kép abszolút, kategorikus formát ölthet (például gyenge vagyok, nem vagyok szeretetre méltó, haszontalan vagyok), és nagyot zuhan az önértékelésünk.

Természetesen időben megtanuljuk az előnytelen események hatásának kivédését számos olyan technika alkalmazásával, amelyek azok jelentőségét hivatottak csökkenteni: perspektívába helyezés, presztízsmentő magyarázatok keresése, a kritika érvényességének megkérdőjelezése vagy annak a személynek a leértékelése, aki feltételezésünk szerint minket értékelt le. Hasonlóképpen az énerősítő élmények pozitív énképünket mozgósítják, önértékelésünk javulásához és pozitív elvárásokhoz vezetnek, amelyek a maguk részéről további énképjavító akciókra ösztönöznek bennünket.

Önértékelésünket nemcsak a minket személyesen ért hatások alakítják, hanem a szűk csoportunkat (család, baráti kör) érintők is. Könnyű belátni, hogy létezik egyfajta „kollektív önértékelés" is, amelyet javít vagy ront egy olyan esemény, ha egy számunkra kedves sportcsapat vagy politikai párt győz vagy veszít. Ugyanezt a jelenséget figyelhetjük meg az emberek nemzeti győzelmekre vagy vereségekre adott reakcióiban. Fontos tudni, hogy bár az azonos csoporthoz (győztesek vagy vesztesek) tartozó egyének az önértékelés ugyanolyan irányú változását élik át, annak

mértéke egyénenként változhat, attól függően, hogy az illető mennyire azonosul a csoporttal és annak törekvéseivel.

Érzéseinket főként az befolyásolja, ha önértékelésünk megváltozik a korábbi besoroláshoz vagy másokkal való összehasonlításhoz képest. Ted például egészen addig örült fizetése felemelésének, amíg meg nem tudta, hogy Evan barátja is kapott fizetésemelést. Ted úgy érezte, lebecsülik, annak ellenére, hogy munkaköre egészen más volt, mint Evané. Ted számára Evan sikere ezt jelentette: „Nem tartanak olyan jónak, ahogy gondoltam. Ha a főnök Evannek is felemelte a fizetését, akkor nem tekint engem különlegesnek." Ted úgy érezte, hogy minden korábbi sikerének eredményét elveszítette; ezt általános önértékelésének romlása tükrözte. Az önértékelésünk és a másokról szóló értékelésünk közötti kapcsolat olyan, mint a libikóka: ha valaki másnak az értéke növekszik, a miénk csökken. Természetesen, ha azonosulni tudunk egy másik ember szerencséjével, akkor önértékelésünk is növekszik, és jól érezzük magunkat.

Liz például bosszantotta az embereket, mert bármiről volt is szó, saját élményeiről és véleményéről szóló monológba fordította a beszélgetéseket. Egyszer azt mondta neki a barátja, hogy sokan azért nem szeretik, mert folyton magáról beszél. Az állítólagos előnytelen szociális kép rossz érzést keltett Lizben; azt gondolta, hogy „kivetnek maguk közül", és ezért az önértékelése romlott. Második reakciója a harag volt, amiért „nem becsülik". Ahogy azonban fájdalma lecsillapodott, képes volt belátni, hogy

nehézségeit egy megváltoztatható viselkedésforma, nem pedig egy uralkodó, gyógyíthatatlan személyiségbeli fogyatékosság okozza. Elhatározta, kevésbé lesz egocentrikus, amikor másokkal beszélget. Így az esemény és az önértékelés következményes csökkenése hasznos élettapasztalathoz vezetett. Ha Liz egyszerűen csak haragudott volna, és barátját ellenségnek látva bosszút forral, az önértékelése időszakosan helyreállhatott volna, de elveszett volna az a lehetőség, hogy kellemetlen élményét tanulsággá változtassa.

Az a lelki fájdalom, amit valaki például kiközösítés vagy – Liz esetében – a bírálat hatására elszenved, hasonló funkciót tölt be, mint támadás esetén a fizikai fájdalom. A fizikai fájdalom szerepe az, hogy mozgósítsa az egyént a problémával való megküzdésre, ami a jövőbeli hasonló helyzetekre hasznos tanulságokkal szolgálhat.

Hasonlóképpen a lelki fájdalom, amit egy feltételezett lebecsülés okoz, arra indíthatja az egyént, hogy foglalkozzon a problémával. Ha valakiben fellángol a düh, „megoldhatja" a problémát azzal, ha megtámadja a fájdalom okozóját – azaz a másik embert –, ahelyett, hogy annak a szándékait próbálná meg tisztázni. Ebben az esetben a lelki fájdalom általában abból fakad, hogy az illető kivetített szociális énképe – tehát az a kép, amelyet feltételezése szerint mások alakítottak ki róla – romlik. Míg az ellentámadás javíthatja ezt a képet, és helyreállíthatja az egyén énképét, nem feltétlenül oldja meg a két ember közötti problémát.

Mondjuk, egy feleség azt gondolja, hogy férje beugratta valamibe, amit nem akart megtenni. Az első hatás az önértékelésének színvonalesése, aminek a következménye kínos érzés. Önmagát

gyengének és sebezhetőnek észleli. Ahogyan figyelme férje vétkére irányul, dühbe gurul, és vissza akar ütni. A forgatókönyv valahogyan így játszódhat le: „Azt gondolja, győzött. Ezt helytelenül tette. Biztosan hülyének tűnök a szemében." Először fájdalmat, majd haragot érez. Elhatározza: „Meg kell büntetnem." Saját kivetített énképe – „hülyének tűnök" – csökkenti személyes értékét, és fájdalmat okoz. Jegyezzük meg, hogy csak akkor érez haragot, ha férje viselkedését nem találja menthetőnek, és negatív képet fest a férjéről.

A visszavágás kiköszörüli a kivetített szociális énképén és önértékelésén esett csorbát, és időszakosan könnyít a fájdalmon. A megtorlás arra szolgálhat, hogy helyreállítsa köztük a hatalmi viszonyokat (például „tanulság" a férjnek). De újabb ellenséges reakciók sorozatát is elindíthatja, ami sok mindentől függ, például, hogy milyen a házaspár kapcsolatának minősége, és hogy a férj mennyire fogadja el a kritikát.

Sok olyan ember, aki könnyen dühbe gurul, vagy hajlamos a „rövidzárlatra", valójában ingatag önértékeléssel rendelkezik. Túlérzékenységük gyakran azon alapul, hogy önmagukat legbelül gyengének, sebezhetőnek és képlékenynek érzik. Kifejlesztették ugyan védekezésmódjaikat mások betolakodásával szemben, azonban éberen figyelnek az érdekeiket ért bármilyen támadásra, és könnyen észlelik ellenfeleiket hibásnak vagy rossznak. Pszichológiai védekezésük sokszor elég erős ahhoz, hogy az önmagukról alkotott véleményük bármilyen károsodását megelőzze.

Alkalomszerűen azonban valamely támadás vagy szidás áthatolhat védekezőfalaikon és önértékelésük romlik. Védekező-

mechanizmust mozgósítva, ellenséget faragva az ellenfélből és ellentámadásba lendülve gyorsan elérheti valaki, hogy énképe a tehetetlen áldozat képéből erős, győztes megtorlóba forduljon át. Az énkép változása időszakosan helyreállítja az önértékelésen esett csorbát, azonban a sérülékenység és tehetetlenség emléke megmarad a memóriában, és erősíti a gyengeség és sebezhetőség alapvető képét. Az áldozat, részben azért, hogy kompenzálja negatív énképét, kidolgozhat az „elnyomóról" egy olyan negatív képet, miszerint az üldöző és összeesküvő. Egy ilyen ellenségkép drámai módon jelenik meg a paranoid szkizofrén betegek fantasztikus téveseszméiben.

Egy ember énképeinek készlete az idők során általában következetes, mindegyik a helyzetek valamely sajátos csoportjának felel meg (vagy arra válik aktívvá). Bizonyos helyzetek képesek az egyes énképeket kiváltani, ez pedig azt a gondolatot támasztja alá, hogy azok egy átfogóbb mentális szerveződés tartós vonásait tükrözik. Az énkoncepció, amely magában foglalja a különböző énképeket, többoldalú és többdimenziós, és egy-egy időszakban nem teljesen hozzáférhető. Az énkoncepció iratrendezőhöz hasonlóan magába zárja a sokféle énképet. Benne vannak a személy fontos és jelentéktelen tulajdonságai, belső erőforrásai, erősségei, hajlamai.

KIVETÍTETT SZOCIÁLIS ÉNKÉP

Életünknek sokkal nagyobb részét szabályozzák az énképek, mint ahogy gondoljuk. Amikor önmagunkat erősnek, hatékonynak és kompetensnek észleljük, szívesen belefogunk nehéz feladatokba. Amikor azonban tehetetlennek és gyengének érezzük magunkat, például depresszív állapotban, szomorúak vagyunk. Érzéseinket és motivációinkat ezenkívül az is befolyásolja, amit arról gondolunk, hogy mások hogyan észlelnek minket: ez a kivetített szociális (vagy interperszonális) énkép. Uralkodó szociális énképünk szerint reagálunk más emberekre. Ha másokat barátságtalannak vagy kritikusnak látunk, önvédelmi stratégiákat alkalmazunk. Aki elkerülő személyiség, az önértékelése védelmében egyszerűen minimálisra csökkenti társas interakcióit. Az ellenséges beállítódású személyiség rendkívül érzékeny antennákkal fogja a vélt vagy valós lebecsülést, és állandóan készen áll a támadásra. A személy mindkét esetben barátságtalan képet vetít ki másokra, és sérülékeny énképének védelmére törekszik. Természetesen a kivetített vagy elképzelt képek önbeteljesítőkké válhatnak. Az emberek bírálhatják vagy figyelmen kívül hagyhatják az elkerülő személyt, és megharagudhatnak az ellenséges személyre.

Vegyük a következő példát. Al visszautasítja Bob meghívását egy színielőadásra. Bob így reagál: „Nem talál elég jónak"; emiatt rosszul érzi magát, mert feltámad negatív szociális énképe. Az e mögött meghúzódó séma a következő: „Az emberek nem találják érdemesnek, hogy velem töltsék az időt." Bob megbántottsága nem annyira abból fakad, hogy nélkülöznie kell Al társaságát, inkább abból, hogy szociális énképe romlott. Ha például Bob megtudta volna, hogy Al nem érzi jól magát, és ezért nem megy vele a színházba, elment volna egyedül, valami kis hiányérzettel, de az önleértékelés érzése nélkül.

Mivel másokról alkotott képünk általában meghatározott keretek között jelenik meg, csak azokat a tulajdonságokat vesszük észre, amelyek beleférnek a keretekbe, a többit kizárjuk. Bár kétségtelenül takarékos dolog, ha egyszerűsítünk és homogenizálunk valamit, ami összetett, változatos és instabil, a másokról alkotott képünket azonban torzíthatják az általunk felállított keretek. Önmagunkról is hasonló kereteket alkotunk, és így legjobb esetben hiányos, legrosszabb esetben torz képet kapunk.

Az önmagunkkal kapcsolatos érzéseink nagyrészt uralkodó énképünktől függenek. Ha Bob azt gondolja, hogy Al őt nemkívánatosnak találja, azért érzi rosszul magát, mert Al feltételezett elutasítása beépül önértékelésébe. De ha azt gondolja, „senki sem szeret", és elfogadja magyarázatként azt, hogy „úgy látszik, engem nem lehet szeretni", akkor feléled negatív személyes énképe, és jelentős mértékben romlik az önértékelése. Ha azonban Bobnak stabil pozitív énképe van, Al visszautasítása nem befolyásolja önértékelését. Al visszautasítását például önzés jelének találhatja, és megharagszik Alre. Miután Alt helyezi negatív megvilágításba, megvédheti önértékelését. Az is lehetséges, hogy mivel Al visszautasítása nem fenyegeti önértékelését, figyelmen kívül tudja hagyni. Röviden szólva, a helyzet személyes jelentése és annak az önértékelésre gyakorolt hatása határozza meg a reakciót.

Világos, hogy minden interperszonális eseményben legalább hat kép vesz részt: saját magamról alkotott képem, a másikról alkotott képem, kivetített énképem (amit a rólam a másikban kialakult képről képzelek), a másik ember rólam alkotott képe, az ő kivetített szociális énképe (amit ő képzel a bennem róla kialakult képről) és az ő képe saját magáról. Minden egyéni magatartás ezeknek a képeknek az egymásra hatását tükrözi. Ha magamat gyengének, a másikat erősnek észlelem, ő pedig szintén engem érez gyengének és önmagát erősnek, ennek egy lehetséges következménye az, hogy a másik uralkodni fog rajtam, vagy legalábbis megpróbálja. Ezeknek a változatos képeknek sokféle kombinációja lehetséges, és részben felelőssé tehető az emberek egymás iránti barátságos vagy barátságtalan lépéseiért.

4.

Hányféle módon ártottak nekem az emberek!

Elgondolkodott-e már az olvasó azon, hogy mennyi veszélynek vagyunk kitéve életünk során? A társadalom különösen bővelkedik potenciális veszélyekben. Amellett, hogy a balesetek vagy fizikai támadások miatt aggódunk, gondoljuk csak el, mennyit idegeskedünk, ha nyilvánosan meg kell szólalnunk, ha új állásba megyünk bemutatkozni, vagy ha egy lehetséges szerelmi partnerrel beszélünk. Ahhoz, hogy megértsük az ilyen reakciók természetét és a haraggal és ellenségességgel való kapcsolatát, át kell gondolnunk kialakulásukat.

Gyermekként az égzengéstől, a villámlástól, állatoktól és a mélységtől-magasságtól féltünk, de ahogyan felnőttünk, rájöttünk, hogy jobban ki vagyunk téve *pszichológiai* ártalmaknak: annak, hogy uralkodnak rajtunk, megsértenek, visszautasítanak vagy akadályoznak valamiben. Megtanultuk, hogy ezeket a pszichológiai támadásokat ne értékeljük kevésbé fenyegetőnek, mint a fizikai veszélyeket. Interperszonális problémáink

legtöbbször olyan emberekkel kapcsolatosak, akik nem feltétlenül fenyegetik túlélésünket, mindazonáltal jelentős lelki fájdalmat tudnak okozni. Mindegy, milyen formában jelentkezik a veszély, és milyen jellegű a fájdalom, azokhoz a stratégiákhoz nyúlunk vissza, amelyek elődeinket szolgálták az életben maradásban és a fizikai sérülés elkerülésében: a harc, a menekülés vagy a holttá tettetés stratégiáihoz. Ha a gyereket az iskolaudvaron egy nagy kutya vagy egy verekedős fiú fenyegeti, vagy megmerevedik, vagy elszalad, és segítséget kér. Ha viszont sarokba szorítják, lehet, hogy rákényszerül a harcra.

SZORONGÁS VAGY HARAG?

Akár egy szúró szerszám, akár „szúrós" szavak támadnak ránk, automatikusan felkészülünk a támadással való megküzdésre. Az első esetben a fájdalom lokalizált és körülírt, a másodikban lokalizálatlan és amorf. A támadások közös nevezője az, hogy szenvedünk tőlük. A pszichológiai károsodás ugyanolyan mértékű feszültséget tud okozni, mint a fizikai. A szenvedést maga a nyelv is illusztrálja, amikor a fizikai fájdalom analógiáit használjuk: például ilyen a „sebzett lélek". A lelki fájdalom intenzitását mutatja az is, hogy az emberek milyen nagy igyekezettel akarják elkerülni a megaláztatást vagy a visszautasítást. Az áldozat fizikai vagy verbális megtorlást alkalmaz, vagy visszavonul, és nyalogatja a sebeit.

Milyen tényezők vezetnek ahhoz, hogy a szorongás vagy a harag lépjen-e fel? A fenyegetésre adott reakciónk attól függ,

hogyan alkalmazunk egyfajta képletet, amely egyensúlyt teremt aközött, hogy mekkora kockázatot észlelünk, és aközött, hogy mennyi az önbizalmunk a fenyegetéssel való megküzdésre. Gyors kalkulációt végzünk arról, hogy a károsodás kockázata túltesz-e a támadás kivédésére rendelkezésre álló belső erőforrásainkon. Ha úgy mérjük fel, hogy az előre látható károsodás nagyobb, mint a megbirkózásra való képességünk, a szorongás mellett arra érzünk indíttatást, hogy elmeneküljünk vagy visszahúzódjunk. Ha úgy véljük, hogy elfogadhatatlan – súlyosabb – károsodás nélkül vissza tudjuk verni a támadót, hajlamosabbak vagyunk haragot és ellentámadásra való késztetést érezni. Vészhelyzetben a kalkuláció automatikus, és a másodperc törtrésze alatt le tud játszódni; nem elmélyült gondolkodás eredménye. Bizonyos standard ingerek, mint például egy támadó bika, elegendőek azonnali reakció kiváltására. Más helyzetek, különösen a társas történések, kicsit hosszabb feldolgozást igényelnek. A lehetséges ártalmakat vagy a kockázatot és erőforrásainkat a küzdelemre párhuzamosan is értékelhetjük, majd integráljuk abban a döntésben, hogy milyen stratégiát választunk a megküzdésre.

Nézzük a következő példát. Egy ember bunkósbotot forgatva közeledik ön felé. Ha ön úgy gondolja, hogy megsebesítheti önt (erősebb önnél, és dühösnek tűnik), szorongást fog érezni. Ha bízik magában, hogy kezelni tudja a helyzetet (a támadó gyengébbnek és bizonytalannak tűnik), akkor az ő gyengeségére figyel, és felkészül a lefegyverzésére vagy visszaverésére. A szituáció gyakran elegendő információt tartalmaz ahhoz, hogy ön azonnal láthassa, az ártalom kockázata vajon meghaladja-e az ön képességeit a támadás visszaverésére. Ha nem aggódik saját sebezhetősége miatt, gondolkodhat azon, hogy az ő viselkedése milyen helytelen. Bár érezhet valamelyes aggodalmat, nagyrészt inkább haragot fog érezni, és valószínűleg a támadó megbüntetésére vagy lefegyverzésére készül.

Hasonlóképpen, egy mindennapi, nem erőszakos összetűzésben befolyásolja az ön reakcióját az, ahogyan a saját maga és az ellenfél gyengeségéről vélekedik. Továbbá gyors (nem feltétlenül pontos) számítást végez arról, hogy milyen előnyök és hátrányok származhatnak abból, ha visszavág, vagy megbünteti az ellenfelet. Még ha támadásra készül is, és bízik a győzelemben, nem feltétlenül viszi végig a harcot. Eldönti, vajon *az szolgálja-e legjobban az ön érdekeit*, ha visszaüt (rendszerint szóban), vagy ha visszafogja bosszúvágyát. Egy feleség például úgy dönthet, hogy nem megy bele az ordítozásba a férjével, mert korábbi tapasztalataiból tudhatja, hogy a visszavágás újabb veszekedéshez, sőt még tettlegességhez is vezethet. Így, bár izmai megfeszülnek, ökölbe szorul a keze, és erős késztetést érez, hogy rákiabáljon a férjére, visszafogja magát, hogy a konfliktus elmérgesedését megelőzze.

A mindennapi életben az embereket legjobban zavaró körülmények inkább pszichés, mint fizikai fájdalmat okoznak. Akkor akarunk bosszút állni, ha lebecsülnek, becsapnak vagy megaláznak. Az ilyen körülmények harcra tudnak ingerelni minket. Általában a jogaink, a státusunk, a személyes terünk vagy a hatékonyságunk elleni támadások azok az „ártalmak", amelyek

a legjobban érintenek minket. Elvárjuk, hogy tiszteljék szabadságunkat, jó hírünket, intimitás és támogatás iránti igényünket. Az ezekbe való beavatkozás vagy ezen értékek fenyegetése támadásnak minősül. Sok ilyen állítólagos károsodás nem tényleges erőszakon vagy a szabályok áthágásán alapul, hanem a sajátos eseményeknek tulajdonított *jelentésen*.

Bob, egy huszonöt éves kereskedő időről időre dühkitörést produkált, amikor láthatóan nem támadta meg senki. Ő, aki rendszerint udvarias és jó modorú volt, ha fenyegetve érezte magát, egészen „be tudott zsongani". Különösen felizgatta az, ha meglátott egy rendőrt. Ingerült lett, ha egy áruházi eladó túlbuzgó módon viselkedett, amikor felesége megkérdezte, hová tette a pénzt, vagy amikor kórházban feküdt, és orvosok állták körül.

Egyik felsorolt helyzetben sem volt nagy valószínűsége annak, hogy a másik ember bántsa őt; annak a *lehetősége* zaklatta fel, hogy túlbeszélik vagy ellenőrzik őt, mert minden tekintély jelenlétében sebezhetőnek érezte magát. Támadásba lendült, még mielőtt mások megtámadhatják őt. Bárki, aki uralkodó szerepbe kerülhetett, az autonómiáját veszélyeztető tényezőnek tűnt a számára. Először úgy érezte, hogy fulladozik, mozdulatlanná merevedik és elgyengül; ezután dühbe gurult, és „meg akarta védeni" magát a feltételezett támadó megtámadása révén.

Bob megnyilvánulásai érzelmi reakcióinknak egy másik oldalát is illusztrálják. Egy olyan ember számára, mint Bob, a rendőr a fenyegető tekintélyt képviseli; más számára a védelem jelképe. Bob sérülékenységét a következő alaphiedelem foglalja magában:

ha bármilyen lehetőséget adok másoknak, megfojtanak. Így azonnal fel kell vennem a harcot ellenük, ha el akarnak nyomni, vagy ha azt gondolom, hogy arra készülnek.

Sok fenyegetés és sérelem fakad túlérzékenységünkből. Legtöbben különös módon érzékenyek vagyunk egyes viselkedésmódokra, amelyeket mi durvának érzünk, de ismerőseinket például nem zavarják. Néhányan, Bobhoz hasonlóan, úgy reagálnak egy tekintélyt képviselő személyre, mintha az meg akarná büntetni őket ahelyett, hogy csak irányítani akarná, vagy netán védelmet nyújthatna nekik. Mások azt hihetik, hogy visszaélnek jóságukkal, vagy kihasználják őket, ha valaki egyszerűen számít a segítségükre, vagy kölcsönkér valamit. Van, aki sértődésre hajlamos, és minden ártatlan ugratást szóbeli támadásnak vesz. Mások a visszautasításra érzékenyek, és minden egyes interakciót állandóan értékelnek („szeret, nem szeret"). Reakcióink gyakran kevésbé a másik ember valódi szándéka szerint alakulnak, mint inkább aszerint, hogy viselkedésük milyen „érzést" vált ki belőlünk: talán ellenőriz, kihasznál, visszautasít. Az érzések azt a jelentést fejezik ki, amit az eseménynek tulajdonítunk.

Nem nehéz meghatározni egy bizonyos esemény jelentését. Csak kérdezzük meg magunktól: milyen gondolat futott át az agyunkon közvetlenül az esemény után és a sértettség érzése előtt vagy azzal egy időben? Ez az automatikus gondolat – az esemény értelmezése – felfedi a kihágás személyes jelentését. Ilyen eseményekre és automatikus gondolatokra látunk példákat alább. Nemcsak terápiában levő betegek példái ezek, hanem másokéi is,

akiket arra kértünk, hogy kövessék nyomon kognitív válaszaikat olyan helyzetekre, amelyek bosszantották őket, és haragot váltottak ki belőlük.

TIPIKUS SÉRELEM	AUTOMATIKUS GONDOLAT
A barátja nem hívja vissza.	*Nem tisztel* engem.
Férje nem ért egyet a véleményével.	Nem vagyok neki *fontos*.
A rendőr félreállítja.	*Vétkesnek* gondol.
A pincér sokára veszi fel rendelését.	*Senkinek* néz.
Egy vásárló feltartja a sort.	*Feltart* engem.
Barátja nem adja vissza a fűnyíró gépét.	*Kihasznál.*
Felesége nem csinálja, amit ő kért tőle.	*Nem törődik* velem.
A főnök pluszmunkát ad neki.	*Igazságtalan* velem.
A tanár kijavítja.	*Túlzottan kritikus* velem.
A házastárs elkésik a vacsoráról.	*Nincs tekintettel* rám.

ÉNKÉP ÉS SZOCIÁLIS ÉNKÉP

Az interperszonális konfliktusban nemcsak az a lényeges, hogy ki kerekedik felül, ki győz és ki veszít. Döntő fontosságú az áldozat énképére és kivetített szociális énképére gyakorolt hatás – ez utóbbi azt jelenti, hogy mit hisz arról, amit mások gondolnak róla. Van olyan összetűzés, amely az egyént azzal fenyegeti, hogy alacsonyabb rendűnek, sőt nemkívánatosnak tünteti fel. Nem csupán a kritikus szavak miatt vagyunk érzékenyek a kritikára, hanem amiatt is, amit arról gondolunk, amit a szavak közvetítenek a másik ember rólunk alkotott véleményéből. Bár nem

szeretünk gyengék lenni, nem tudjuk, hogyan győzzük le a tehetetlenséget vagy annak következményeit.

Vegyük azt a példát, hogy egy hallgató szóbeli vizsgát tesz több tanár előtt. A hatalom a tanároknál van; ha a vizsgáztatók torz képet táplálnak róla, és tisztességtelenek, a diáknak nincs esélye a visszavágásra. Semmilyen módon nem fejezhet ki nyíltan haragot, így a helyzetre adott legfőbb válasza a szorongás lesz. A vizsga után azonban, amikor már nincs kitéve a vizsgáztatók negatív ítéletének, megengedheti magának, hogy kifejezze haragját, esetleg még bosszút is állhat közvetett módon azzal, hogy évfolyamtársainak panaszkodik. Amikor ekkora hatalmi különbség áll fenn, és az egyén félhet a büntetés lehetőségétől, egyszerűen megadja magát. Az önalávető magatartás elhárítja a fenyegetést, és megszünteti a szorongást. Ezt a stratégiát gyakran figyelhetjük meg a főemlősök hierarchiájában.

Bár fontos tudni: mind a harag, mind a szorongás potenciális adaptív reakciók, mégis hibássá válhatnak akkor, ha eltúlozzuk a veszély vagy a sérelem jelentőségét. A diák, ha eltúlozza sebezhetőségét a vizsgán, úgy találhatja, hogy kiürül az agya, és valóban olyan rossz teljesítményt nyújt, amilyentől félt.

Mindnyájan ismerünk olyan embereket, akik túlzott reakcióval válaszolnak az egyet nem értésre vagy kritikára; őket könnyen hiteltelenítjük azzal, hogy „mimózák" vagy „forrófejűek". Mégis, az a tendencia, hogy félreértsük vagy eltúlozzuk a fenyegetést vagy a kritikát, önvédelmi kognitív stratégiát tud képviselni. Élet-halál kérdésekben jobb, ha valamely semleges jelzést

tévesen veszélyesnek ítélünk, mint ha valódi veszélyt figyelmen kívül hagyunk. A történelem előtti valóságos és lélektani vadonban valószínűleg túlélési értéke volt annak, ha bármilyen sajátos ártalmas ingert túlreagált az egyén. Mivel a fenyegetés *értékelése* a viselkedés mozgósításának kulcsa, a túlreagálás kognitív képviselete a felnagyítás vagy a katasztrofizálás.

A túlérzékeny emberek sorsa az, hogy pszichiátriai diagnózist kapnak, amely az eltúlzott reakciók mérséklésében nyújthat segítséget. Ezeknek az embereknek a feszültségeit legtöbbször követhetetlen pszichológiai témák váltják ki, olyanok, amilyeneket a mások róluk való értékeléséről gondolnak, illetve az, ahogyan ők maguk értékelik magukat. Érdekes módon vannak olyanok is, akik „pszichológiai vakfoltjaik" miatt nem látnak meg lehetséges veszélyeket, vagy nem veszik észre mások negatív reakcióit, és így kihasználhatók, manipulálhatók és becsaphatók.

SZABÁLYSZEGÉS ÉS KIHÁGÁS

Élményeink közül sokat és sokfélét tekintünk támadásnak, és következésképpen haragra gerjedünk. Konkrét értelemben a szabályszegés tényleges fizikai károsodáshoz, fájdalomhoz vagy a fizikai károsodás *veszélyéhez* vezet, mint például, ha fojtogatnak vagy fegyverrel fenyegetnek minket. A mindennapi élet rendes körülményei között azonban a szabályok tipikus áthágása pszichológiai énünkre jelent veszélyt. Az elszenvedett sérelmek közös nevezője ez: valamilyen módon *lefokozottnak* érezzük magunkat, következésképpen sértettséget, szomorúságot és szorongást érzünk. Ha indokolatlannak tekintjük, akkor az élményt támadásként értékeljük. A támadókat pedig ebben az esetben rossznak, sőt, gonosznak kategorizáljuk, amiért megsértettek minket.

Ha azt mondják, hogy semmit nem tehetünk meg abból, amit szeretnénk, mozdulatlanságra kárhoztatva érezzük magunkat; partnerünk látványos törődésének hiánya a visszautasítottság érzését keltheti bennünk; a kritika nyomán úgy érezhetjük, hogy társadalmilag elfogadhatatlanok vagyunk. Személyünkben érezhetjük magunkat lefokozva, ha valaki megszegi normáinkat vagy értékeinket, vagy nem az elvárásaink szerint cselekszik. Néha egy viszonylag csekély szabályszegés miatt dühbe jöhetünk, rendszerint azért, mert a nem tetsző esemény a veszteség vagy tehetetlenség érzését váltja ki belőlünk.

Ha valaki olyasmit tesz, ami csökkenti státusunkat, önértékelésünket vagy erőforrásainkat, először sértve érezhetjük magunkat. Ha egyetértünk valamely kritikával, meg tudjuk indokolni az elutasítást, vagy belenyugszunk a tehetetlenségbe, valószínűleg nem dühösek, hanem szomorúak leszünk. Továbbá, ha magunkat hibáztatjuk a kellemetlen eseményért, átmeneti depressziós állapotba is kerülhetünk. Minden valószínűség szerint azonban, hacsak nem vagyunk depresszióra hajlamosak, bizonyos mértékű haraggal reagálunk az ilyen élményre.

A szótárunkban található negatív értelmű értékelő szavak óriási mennyisége mutatja, hogy milyen széles skálán jelentkezhetnek a rossz élmények. A pozitívaknál sokkal több negatív

tartalmú ige, melléknév és főnév vonatkozik az interperszonális kapcsolatokra. A negatív igék jelentős része (például *leértékel, megaláz, elutasít*) sok jelentésárnyalatot tükröz, de közös a tárgya: a másik ember lefokozása önértékelése vagy a szociális kötődés szempontjából. A melléknevek nagy része értékelő jellegű, és társas világunkat a jó és a rossz tág kategóriáinak sokféle árnyalatába rendezi.

Nyelvünk különös tisztelettel adózik az „igazságtalan" inzultusok tömegének, tehát ezeket az élményeket rengeteg szóval azonosíthatjuk és különböztethetjük meg, legalább annyival, mint a ránk leselkedő természeti csapásokat. A negatív értelmű szavak változatos skálája azt jelzi, hogy milyen fontos a számunkra a másik ember ártó viselkedésének pontos leírása. Az olyan fogalmakhoz, mint a szerelem és a szeretet – bár nyilvánvalóan ezek is fontosak – nem tartozik ilyen gazdag szókincs. Egy ember jól tud létezni az életben azzal együtt, hogy a szeretetteljes és barátságos tettek kifejezésére korlátozott mennyiségű megnyilvánulás áll rendelkezésére, de nehézségei lennének, ha nem tudná differenciálni azt a sokféle kellemetlen viselkedésmódot, amelyeknek ki van téve. Nyilvánvaló, hogy más a reakció arra a helyzetre, ha csapdába ejtenek, mint ha elhagynak, még ha az átélt érzelem – a harag – ugyanaz is. A sérelem precíz leírása abban segít, hogy megfelelő stratégiát választhassunk: figyelmen kívül hagyjuk, megtoroljuk a bántást, vagy megfékezzük a támadót.

Bár nem sorolható jegyzékbe valamennyi minket ért sérelem, a különböző kategóriákat – példákkal együtt – mégis lehet

jelezni. Jegyezzük meg, hogy ezek a támadások önmagunknak és személyes terünknek különös becsben tartott vonásai ellen irányulnak: működésünk, kapcsolataink, jogaink, erőforrásaink, tulajdonunk és fizikai integritásunk ellen. Ha valakinek a semleges vagy jóindulatú cselekedetét tévesen szabályszegésnek értelmezzük, ugyanannyira megsértődünk és haragra gerjedünk, mintha valóságos támadás ért volna bennünket.

A durva támadásokra – ha elnyomnak, elutasítanak, bírálnak, lebecsülnek vagy elhagynak – könnyen tudunk válaszolni. Burkoltan is jelentkezhet azonban a támadás; gyakran panaszkodnak az emberek arról, hogy becsapták, kihasználták vagy manipulálták őket. Akár nyílt, akár burkolt az ártalom, életünk során megtanulunk éberen őrködni felette, annak érdekében, hogy megvédhessük érdekeinket, és fenntarthassuk jó közérzetünket.

CSÖKKENTETT SZABADSÁG	CSÖKKENTETT MŰKÖDÉS	CSÖKKENTETT ERŐFORRÁS
Ellenőriznek	Kompetenciánkat csökkentik	Megkárosítanak
Uralkodnak rajtunk	Megbénítanak	Kirabolnak
Ránk erőszakolnak valamit	Rászednek	Becsapnak
Kihasználnak	Meggyengítenek	Tulajdonunkból kiforgatnak
Manipulálnak	Csapdába ejtenek Jogainktól megfosztanak	

CSÖKKENTETT KAPCSOLATOK	CSÖKKENTETT ÖNÉRTÉKELÉS	CSÖKKENTETT HATÉKONYSÁG
Eltávolodnak tőlünk	Nem tisztelnek	Félrevezetnek
Elutasítanak	Lefokoznak	Akadályoznak
Elhagynak	Megsértenek	Ellenállnak
Kiközösítenek	Legyőznek	Áskálódnak ellenünk
Elküldenek	Mellőznek	Megtagadják a segítséget

CSÖKKENTETT BIZTONSÁG	FIZIKAI KÁROSODÁS
Megfélemlítenek	Bántalmaznak
Veszélyeztetnek	Megtámadnak
Lelepleznek	Megsebeznek
Elárulnak	Ránk lőnek
Megfenyegetnek	Csapdába ejtenek

Nem nehéz az egyes sérelmeket a fenti kategóriákba sorolni, bár nyilvánvalóan vannak átfedések. Ha ellenőriznek, uralkodnak rajtunk, vagy manipulálnak, az egy másik ember akaratának rendel alá minket, és választási és cselekvési szabadságunkkal ütközik össze. Ha csapdába ejtenek, megbénítanak vagy kompetenciánkban korlátoznak, az a működési képességünket csökkenti. Különösen érzékenyek vagyunk az erőforrások elvesztésére:

ha becsapnak, kirabolnak, vagy más módon eltulajdonítják területünket vagy pénzünket. Mint csoporttagok, harcra ingerel minket, ha valamely hatalom a mi gazdasági erőforrásainkból akar meríteni, amit egykor az amerikai gyarmatok Anglia elleni felkelése, napjainkban pedig a harcos érdekérvényesítő csoportok jövedelemadóval szembeni ellenállása példáz. A politikai pszichológia elméletének nagy része leírható az egyén pszichológiájának terminusaival is. Az a kollektív érzés, hogy egy másik nemzet megsértett, ellenállt nekünk, vagy megfenyegetett minket, hasonló az egyéni reakciókhoz.

Kapcsolatainkban a közelség vagy stabilitás jelentőségét mutatja az, amikor úgy érezzük, hogy elutasítottak, elhagytak vagy kiközösítettek. A hűtlen elhagyás még gyilkos indulatokat is kiválthat, amit a féltékeny férjek gyilkos tetteiről szóló drámai hírek is illusztrálnak.

A negatív feszültség és a harag kölcsönös sértegetés esetén elmélyül. Ön tesz valamit, ami közvetlenül vagy közvetve, szándékosan vagy akaratlanul csökkenti önértékelésemet, mire én az ön megbüntetése révén akarok könnyíteni lelkemen, ami legtöbbször úgy történik, hogy valami megjegyzéssel rontom az önértékelését. Ha most ön dühödik fel, szociális énképét megtorlással akarja helyreállítani, és így létrejön a kölcsönös vagdalkozás ördögi köre. Mindnyájan érzékenyek vagyunk másoknak azokra a tetteire, amelyek a rólunk kialakult képet kevésbé vonzóvá, kevésbé hatékonnyá vagy kevésbé tiszteletre méltóvá színezik át, és a megtorlás

eszközeihez folyamodunk, hogy vége szakadjon az ilyen inzultusoknak, és többször ne ismétlődjenek meg. Sajnos a megtorlás gyakran folyamatos burkolt vagy nyílt ellenségeskedéshez vezet.

Ha egy ember célirányos tevékenységét bármilyen módon akadályozzák, az haraghoz vezethet; a frusztráció iránti gyenge tolerancia az ellenségesség különösen gyakori oka. Akinek ingatag a hatékonyságérzése, ha akadályba ütközik, úgy érzi, hogy meggyengítették. Ekkor felkészül a károkozó megbüntetésére, hogy hatalmi érzését ilyen módon állítsa helyre. A feszültség másik forrása az, ha veszélynek vagyunk kitéve, azaz elárulnak, megfélemlítenek vagy elhagynak. És természetesen a tényleges fizikai támadás is nyilvánvalóan haragot vált ki.

Más sérelmek, amelyek nem szerepelnek a listán, de veszteség érzését okozzák, azzal kapcsolatosak, hogy valamely személyes vagy általános elvárásunk nem teljesült, vagy egyesek kollektív normákat sértettek meg. Általában számítunk mások alkalmazkodására és belátására – ez egyfajta társadalmi szerződés –, tehát ha *azok* valamely kötelességüket nem teljesítik, vagy hibát követnek el, cserben hagyva érezzük magunkat, és haragra gerjedünk, mintha egy ígéretet nem tartottak volna meg. A közösségi normák megszegése – amelybe beletartoznak olyan viselkedésmódok is, amelyek ugyan közvetlenül nem sértenek másokat, de társadalmilag nemkívánatosak – haragot vált ki. Ezek közé tartozhat a „hét főbűn" közül: a kapzsiság, a torkosság, a bujaság, a lustaság, a büszkeség és az irigység (a harag a hetedik). Továbbá a káromkodás, a közönségesség, a durvaság, az agresszivitás és a hanyagság

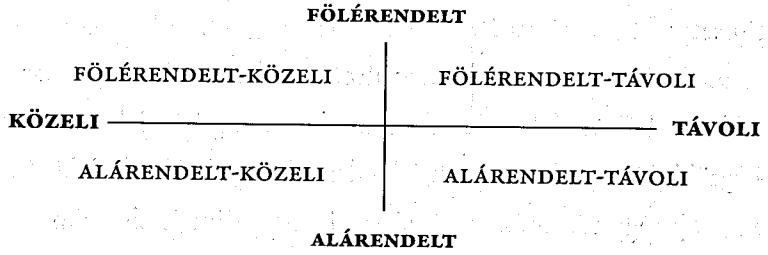
az ellenségesség speciális formáját váltja ki, nevezetesen a megvetést, amely sokszor a megalázás vágyával párosul. Ezek azért bosszantóak, mert egocentrikus módon azt éreztetik, hogy nem veszik figyelembe mások igényeit, és nem akarnak hozzájárulni a csoport jó közérzetéhez. Az élvhajhászás és énközpontúság különösen lenézett tulajdonságok, mert az egyént fontosabbnak tüntetik fel a csoportnál.

A feltételezett visszaélések változatos formáit bizonyos esetekben a kultúra határozza meg, máskor az egyénre jellemzőek. Legtöbbször tanult – rögzült – hiedelmek vagy képletek alakítják azt, hogy egy adott társas eseményt visszaélésként értelmezünk-e. A hétköznapi kultúrában a következő képlet határozza meg a tiszteletlenséget: „Aki nem néz a szemembe, az rosszindulatú velem." Egy egyéni hiedelem a házastárs tiszteletlenségéről így hangzik: „Ha a házastársam nem ért egyet velem, az azt jelenti, hogy nem tisztel." Gyakorlatilag valamennyi fent felsorolt pszichológiai sérelmet hasonló képletek és hiedelmek alakítják ki.

FÜGGŐLEGES ÉS VÍZSZINTES SKÁLÁK

A kihágásokat és szabályszegéseket a hatalomhoz, a státushoz és a kötődéshez való viszonyuk szerint is vizsgálhatjuk. Bizonyos kiegyensúlyozatlanság és aszimmetria hajlamossá teszi az embereket arra, hogy úgy érezzék, tisztességtelenül bántak velük. Ezek a viszonyok grafikus formában függőleges és vízszintes skálákon ábrázolhatók. A függőleges skála a „fölérendelt" és „alárendelt" fogalmai között, a vízszintes pedig a „közeli-barátságos"

és a „távoli-barátságtalan" pólusok között változik. Másokkal való viszonyainkat az alábbi ábrán bemutatott egyszerűsített formában ábrázolhatjuk, amelyet a két tengely négy negyedre oszt: fölérendelt-barátságtalan, fölérendelt-barátságos, alárendelt-barátságtalan, alárendelt-barátságos.



Az egyén automatikusan kijelöli egy másik emberrel vagy csoporttal való kapcsolatának helyét ezeken a skálákon. Ha önmagát alárendelt pozícióba helyezi, egy másik személyt pedig a távoli fölérendelt negyedbe, fennáll a lehetősége annak, hogy őt a másik becsmérelheti, ellenőrizheti, manipulálhatja, elutasíthatja, vagy magára hagyhatja.

Az ellenséges interakciók széles skálája felvázolható e két tengely mentén. A fölérendelt-alárendelt tengely magában foglalja annak összes módját, ahogyan valaki barátságtalan módon uralomra törekszik egy másik ember felett; a státusért, a hatalomért, a befolyásért és az erőforrásokért való versengés kimeneteleképpen lesz győztes és vesztes. Ha a harc eredményeképpen az egyik domináns, a másik alárendelt pozícióba kerül, a „felső" diadalt, a kontroll érzését és hatalmat érez, az „alsó" pedig azt, hogy

a kontroll, a hatalom és a megbecsülés érzete csökkent. Az alárendeltek azonban nem feltétlenül nélkülözik azokat az eszközöket, amelyekkel a feljebbvalókat megdönthetik: aknamunka, passzív rezisztencia vagy nyílt lázadás révén. A fölérendelt-barátságtalan és az alárendelt viszonya elnyomó és áldozat viszonyának is tekinthető.

A társadalmi összehasonlításban az az ember, aki pozíció, státus vagy hatalom szempontjából veszteséget él át egy másik személlyel való viszonyában, hajlamos a sértettség érzésére. A közvetlen, barátságtalan akciók egy másik ember iránt tehát az említett sérelmek közül többet is magukban foglalnak: uralkodás, kizsákmányolás, becsapás, leértékelés, megfélemlítés és megbénítás. A büntetés (amely megalázást, megfélemlítést és megbénítást jelent) súlyosbítja az alárendelt személy sérülékenységét. Ha a büntetést igazságtalannak érezzük, és a büntetőt hiteltelennek, haragra gerjedünk, és bosszút akarunk állni.

Bár első pillantásra úgy tűnik, mintha a fölé-alá rendelt viszonyban eleve jelen lenne valami beépített tisztességtelenség, a hierarchiának ez a típusa nyilvánvalóan jó szolgálatot tett főemlős rokonainknak. A hierarchia egyfajta csoportszerkezetet biztosít, és általában korlátok közé szorítja az egyén ellenségességét.

A másik tengely (közeli-barátságos – távoli-barátságtalan) az összetartozással kapcsolatos. A feljebbvaló nem feltétlenül barátságtalan. A szülő, a tanár, a vezető, az edző állhat barátságos-fölérendelt viszonyban a gyermekkel, a diákkal, a beosztottal, és az alárendelt személy hálás lehet, amiért gondozzák, segítik

vagy tanítják. Ha az alárendelt éppen tanul valamit, kényelmesen érezheti magát a tanítóval való alárendelt viszonyban. Hasonlóképpen, ha segítséget kap, nem feltétlenül érzi magát alárendeltnek. A viszonyok azonban még normális körülmények között is fluktuálnak. Valaki egyik pillanatban hálás lehet, amiért segítséget kap, a másikban neheztelhet az alárendelt pozíció miatt. Lehet, hogy a feltörekvő ember egyik pillanatban élvezi a magas rangot, a befolyást és a hatalmat, a másikban zokon veszi azt, hogy felelősséggel tartozik a beosztottakért. A beosztott pedig még semmibe is veheti, vagy ellenszegülhet neki, ami bosszantja őt.

Sok sérelem – és következménye, a harag – az egyén helyzetének valamelyik vagy mindkét tengely mentén való negatív irányú elmozdulásával kapcsolatos, nem pedig magával az abszolút pozícióval. Például, ha az egyén, szándékától függetlenül, egy magasabb pozícióból alacsonyabba kerül, ez a veszteség, gyengeség és elbizonytalanodás érzéseit válthatja ki belőle. Hasonlóképpen, ha egy számára fontos kapcsolat közeli-barátságosból távoli-barátságtalanba fordul át, az szorongáshoz és szomorúsághoz vezethet. A vízszintes tengelyen a negatívum azt jelenti, hogy visszautasítanak, elhagynak, vagy megvonják tőlünk a szeretetet. Ha a változásért egy vagy több másik embert lehet hibáztatni, az áldozat jogosan érez haragot és bosszúvágyat.

Aki magasabb pozícióban áll a függőleges skálán (például aki ítélkezhet mások fölött), felhatalmazva érzi magát arra, hogy nyíltan bírálja az alárendelt gyengébbeket (például azokat, akikről ítélkeznie kell). Ez a viszony emlékezetembe idéz egy esetet:

klinikai pszichológusok szakképzésén vezettem szemináriumot, és önkéntes jelentkezőket kértem szerepjátékra. Mindössze egy ember, egy külföldi hallgató jelentkezett. Amikor kijött a helyéről, megjegyeztem: – Mintha aggódna. Mitől fél? – Ezt válaszolta: – Attól, hogy idegesnek látszom, és ezért lefitymálnak a többiek. – Meg akartam mutatni, mennyire alaptalan a félelme, ezért megkértem a jelenlevőket, hogy tegye fel a kezét az, aki kritikusan szemlélné, ha az illető ideges lenne. Gyakorlatilag az egész csoport feltette a kezét!

Ez az eset több tanulsággal is szolgált nekem. Először is azzal, hogy az attitűdök mozgósítását a helyzet összetevői határozzák meg. Ebben a tanulmányi helyzetben a versengés uralta a légkört. A hallgatók úgy érezték, könnyen nevetség tárgyává válhatnak, ezért vonakodtak a szerepléstől. És bárkivel szemben, aki kiszolgáltatott pozícióba kerül, fölényben érezték magukat. Várakozásaimmal ellentétben egy csoporttag – különösen mivel külföldi volt – kiszolgáltatottsága nem az empátiájukat, hanem a kritikus gondolkodásukat élesztette fel. A gyengeség kimutatása lenézni való volt a számukra. A függőleges skála alkalmazása (fölérendelt-barátságtalan negyed) magyarázza, hogy miért nem akartak kiállni a többiek elé, és miért álltak készen arra, hogy leértékeljenek valakit, aki gyengeséget („alárendeltséget") mutat. Aki fönt van, pozíciójánál fogva becsmérelheti a lent levőt.

Az ilyen tapasztalatok indokolják, hogy sebezhetőnek érezzük magunkat azokban a helyzetekben, amelyekben megítélhetnek minket. Így például a legtöbb embernek szorongást okoz, ha nyil-

ványosság előtt kell beszélnie. Jogosan gondoljuk, hogy bizonyos körülmények között az emberek barátságtalanok, sőt, kegyetlenek vagy szadisztikusak lesznek, és negatív torzításra készülhetünk fel. Ha stabil pozitív véleményünk van önmagunkról, le tudjuk rázni mások becsmérlő megjegyzéseit. De ha az önértékelésünk alacsony szintű, vagy az események alakítják, akkor a nem éppen hízelgő ítéletek mélyen megsérthetnek minket.

Miért nem éreztek hallgatóim empátiát egy kollégájuk iránt? Az adott helyzetben a versengő-értékelő attitűd fölébe kerekedett a gondoskodónak. És mivel a külföldi hallgató amúgy sem volt „igazán" közülük való, könnyebb volt a számukra a lenéző beállítódás. Végső soron ez a kolléga egy másik csoport tagjának számított. Különös ellentét áll fönn egy „lent" levő személlyel szemben megnyilvánuló reakcióink között akkor, ha azonosulni tudunk vele, vagy ha a távolságot hangsúlyozzuk. A versengő működésmódban (függőleges tengely) arra vagyunk hajlamosak, hogy elhatárolódjunk egy kívülállótól, különösen ha úgy vélekedünk róla, hogy különbözik tőlünk; ilyenkor negatív torzítás is fellép nálunk. Másfelől, ha belehelyezkedünk a helyzetébe, azonosulni tudunk vele (vízszintes tengely). Tehát mentális beállítódásunk befolyásolja, hogy gondoskodóak vagy lenézőek leszünk.

A szeminárium hallgatói azért érezhették magukat fölérendeltnek, mert abban a helyzetben voltak, hogy ítéletet mondhattak társukról, aki az alárendelt-sebezhető negyedben helyezkedett el. Máskor ugyanezek a pszichológus szakemberek törődők, gondoskodók és együttérzők tudtak lenni (ez a fölérendelt-barátságos

negyed). A legtöbbjük terapeuta volt, aki pácienseivel szemben ezeket a szociábilis vonásokat mutatta. Ez a különbség jelzi, hogy eltérő körülmények hogyan mozgósítanak nagyon eltérő működésmódokat és így eltérő viselkedéseket.

A csoportokkal való viszonyunk összetett, és nemcsak a függőleges tengelyt (fölérendelt-alárendelt), hanem a vízszinteset is (közeli-távoli) magában foglalja. Viszonyaink az átmenetitől a tartósig változnak. Átmeneti szövetséget képezhetnek az emberek egy ellentétes csoporttal szemben (másik csapat, etnikai csoport vagy nemzetiség). Minden csoport természetes tendenciája az, hogy önmagát az ellenfélnél magasabb rendűnek találja, és az ellenfél képét negatív irányban torzítsa el.

A vízszintes tengely inkább a saját csoport többi tagjával, családtagokkal és barátokkal szemben alkalmazható. Az emberek felvonuláson találkoznak, hogy egy kiemelkedő személyiséget vagy jelentős eseményt ünnepeljenek. Meglepő bajtársiasság tud kialakulni egyébként távoli emberek között, amikor katasztrófahelyzetbe kerülnek (tűzvész vagy árvíz). Alantas módon, de szintén a csoportösszetartás jelenik meg a lincselő, fosztogató és nőket megerőszakoló bandákon belül.

Az emberek közötti szolidaritás jelei örömöt szereznek, és felidézik az együttműködés, a kölcsönösség és viszonosság régi mintáit. Ha egy emberben feltámad a nyájösztön, a többiekben is fellobbantja azt. Az egyéni működésmódok szinkron folyamata egyfajta „csoportgondolkodást" hoz létre, amely az egyéneket konstruktív vagy destruktív csoportos cselekvésbe sodorja. Míg

a bajtársiasság, a szolidaritás és a csoport elfogadása elégedettséggel jár, az elszigeteltség fájdalmat okoz. Vannak társadalmak, ahol az elszigetelés – primitív közösségekben a kizárás – büntetésként jár annak, aki meg merte szegni a szabályokat. Míg a közelség általában örömöt szerez, az elutasítás kínos érzéshez és gyakran haraghoz vezet. Az elutasítás hatásának extrém példája a hűtlenségen felháborodott házastárs vagy szerető, aki még megölni is képes a társát.

Valószínűnek tűnik, hogy az ősi időkben a csoportból vagy a családból való kiközösítés az egyén életét veszélyeztette, miután az élelem és a védelem szempontjából egymástól függtek. Őseink valószínűleg megtanulták, hogy ugyanúgy reagáljanak a szociális fenyegetettségre, mint a fizikaira. Bár ma a halál veszélye szociális elutasítás esetén sokkal kisebb, mint elődeink számára volt, még mindig képesek vagyunk úgy reagálni a csoport vagy a család elutasítására, mintha a létünk kerülne veszélybe. Ha az emberek kerülnek valakit, az nemritkán depresszióhoz vezet, ami általános reakció egy fontos erőforrás elvesztésére. Ilyen körülmények között nem a harag a domináns érzés, hiszen az egyén nem büntetheti meg az egész csoportot. Ellenben a feleség vagy szerető elutasítása, bár kezdetben fájdalmat okoz, sokszor haragba és bosszúvágyba fordul.

A „működésmód" kifejezést alkalmaztam a hiedelmek, motivációk és viselkedés elegyére, amely a tartós reakciómintákat jellemzi. Az emberek sokféle működésmódban tudnak élni: elutasításra való beállítódás esetén az ember az élményeit az elutasítás

különböző változataiként értékeli, és sértettséget érez; depresszív működésmódban a beteg negatívan értelmezi élményeit, és szomorú lesz; gondoskodó működésmódban pedig az egyén a segítségkérés jeleire fogékony. Ellenséges működésmódban könnyen lát támadást mások tetteiben, felnagyítja a sérelmeket, kevésbé fogékony a pozitív eseményekre vagy a békülési kísérletekre, és haragot tart.

Az emberek a működésmódok széles skáláján tudnak mozogni, amelyek közül néhány énközpontú, sőt antiszociális, mint például a terjeszkedő-kizsákmányoló, ellenőrző-uralkodó működésmód. Míg ezek a működésmódok „jutalmazóak" az egyén számára, gyakran károsodást okoznak másoknak vagy egy célszemélynek. A működésmódok az emberek pszichológiai állapotát fejezik ki, míg a tengelyek és a negyedek az emberek közötti viszonyokat tükrözik a vonzódás, a hatalom és a státus szempontjából. A megfelelő működésmód megjelenéséért nem annyira a sajátos körülmények felelősek, mint inkább az egyén felfogása ezekről a viszonyokról.

A viszonyok vizsgálata – szimmetrikus-aszimmetrikus, közeli-távoli – mutatja meg, milyen fontos az adott kapcsolatnak tulajdonított egyéni jelentés: ez a felelős azért, hogy milyen működésmód lesz érvényben.

A REAKCIÓT AZ ÉSZLELT TÁMADÁSHOZ IGAZÍTJUK

Ha valakinek sikerült becsapnia vagy manipulálnia bennünket, elveszítjük biztonságérzetünket, gyengének és sebezhetőnek

érezzük magunkat. Eltúlzott reakciónk ilyen lehet: „milyen ostoba voltam, hogy hittem neki", és megharagszunk a másik félre, részben mert kihasznált, részben mert csökkentette önértékelésünket („balek vagyok"). Vagy tehetetlennek érezzük magunkat, ha mások ellenőriznek, és úgy érezzük, hogy nem vagyunk szeretetre méltók, ha szeretteink elhagynak. Mindegyik esetben úgy érezzük, hogy értékeinket nem becsülik meg. Ha ekkor figyelmünk arra összpontosul, hogy a másiknak mennyire nem volt igaza, és mennyire gonosz volt, hogy így bánt velünk, megharagszunk rá.

Ha már a személyünket és önértékelésünket ért támadások ilyen széles skálájára vagyunk érzékenyek, milyen módokon védekezhetünk? Természetesen a legkézenfekvőbb védekezés az, ha megharagszunk a támadóra, és ellentámadásba lendülünk. A megtorlással megmutatjuk, hogy nem vagyunk olyan gyengék, hogy szinte kihívjuk a bántalmazást; azt az üzenetet közvetítjük, hogy „ne próbálj kikezdeni velem". A harc nemcsak a jelenlegi, hanem a jövőbeli szabályszegéseket is kivédheti, emellett helyreállítja bennünk az erő és hatékonyság érzését, ami önértékelésünk kulcsfontosságú eleme.

Ha sértve érezzük magunkat, a sértést viszonozni akarjuk. A visszavágás formái rendszerint az észlelt támadás típusának felelnek meg. Másképpen persze, mint a kellemetlen feszültséget megelőző automatikus gondolatok esetében; most az emberek nagyon is tudatában vannak a lehetséges válaszoknak, és indíttatást éreznek azok kivitelezésére. Az alábbiakban felsoroljuk

a tipikus verbális ellentámadásokat és a kiváltó megnyilvánulásokat. A támadások kikövetkeztethetőek a „megtámadottak" válaszaiból.

– Hogy mered előírni nekem, hogy mit csináljak? (ellenőrzés)
– Soha többet nem bízom meg benned. (elárulás)
– Nem beszélhetsz velem ilyen hangon. (becsmérlés)
– Azt hittem, számíthatok rád. (cserben hagyás)
– Rohadt csaló vagy. (rászedés)
– Ne játssz „nem szólok hozzád"-ot! (figyelmen kívül hagyás)
– Van képed hazudni nekem? (becsapás)
– Elintézted, hogy bolondot csináljak magamból. (bírálat ért)
– Nézzen már körül! (lökdösődés) stb.

Ezek a szóbeli visszavágások arra szolgálnak, hogy megsértsék a támadót, és bocsánatkérést kényszerítsenek ki, s mindezt azért, hogy az eset a jövőben ne ismétlődjön meg.

Társadalmunk – mivel láthatóan tudatában van annak, hogy mennyire érzékenyek vagyunk a visszaélésre és a bántásra – számos verbális és nem verbális eszközt ismer annak jelzésére, hogy egy bizonyos viselkedést ne vegyenek támadásnak. Ha mosolygunk, és azt mondjuk: „kérem", akkor kérésünk nem tűnik visszaélésnek vagy követelőzésnek. Ha olyan megjegyzést teszünk, ami kritikának minősülhet, gyakran olyasmivel vezetjük be, hogy „nem akarlak bántani, de..." Sokszor dicsérettel vezetjük be a kritikát: „Remek munkát végzett, de..." Mindenekfelett megtanulunk elnézést kérni vagy helyesbíteni, ha rájövünk, hogy akarva-akaratlan megbántottunk valakit. Sok sikeres menedzser olyan

fokra fejlesztette ezeket a készségeit, hogy nagyon hatékonyan tudják elérni a céljukat, anélkül, hogy indokolatlanul felzaklassanak embereket. Abban is ügyesek, hogy az embereket rávegyék az engedelmességre, mert jól használják a kellemesség, a hízelgés és a biztatás eszközeit. Mivel az egyéni érdekek gyakran nagyon eltérőek, szinte csoda, hogy az emberek legalább annyira megértik egymást, ahogyan ez a valóságban megtörténik. Természetesen a súrlódásokat csökkentő „kenőanyag" is alapvető társulási igényünkkel kapcsolatos.

5.

Az ősi gondolkodásmód

Kognitív tévedések és torzítások

Ha az emberi elme egyszer elfogadott egy véleményt
(vagy mert az a bevett vélemény, vagy mert kellemes elhinni),
az minden mást magához igazít.

FRANCIS BACON, 1620

Képzelje el az olvasó, hogy repülő tárgyat pillant meg a távolban. Ahogy közelebb ér, már látja, hogy az valószínűleg madár. Ha nem érdeklik különösebben a madarak, a figyelme másra terelődik, és mivel ennek az észleletnek nincs jelentősége a számára, nem pocsékol időt és energiát arra, hogy a madár faját meghatározza.

Most képzelje el azt, hogy háború van, és az ön feladata az ellenséges repülőgépek azonosítása. Az ön figyelmét magára vonja egy távoli repülő tárgy. Ha úgy gondolja, hogy ellenséges repülőgép lehet, az észlelés teljes mértékben mozgósítja az ön pszichés és fiziológiai rendszereit. Riadókészültségbe kerül,

feszült lesz, és szorong, szívdobogást érez, és gyorsul a légzése. Mivel katasztrofális következményei lehetnek annak, ha egy ellenséges bombázó áttöri a védelmet, ön hajlamos az olyan irányú tévedésre, hogy egy polgári repülőgépet tévesen veszélyesnek ítéljen – ez a hamis pozitív észlelés.

Amikor szolgálati időn kívül van, akkor is készen áll arra, hogy a tömegben elvegyülő ellenséges ügynököket felismerje. Miután a televízióban és a hirdetőtáblákon figyelmeztette önt a kormány, minden idegen gyanús lesz önnek, akinek a külseje és viselkedése eltér a hazáját szerető honpolgárétól. Minden apró jelre figyelni fog, például ha valakinek enyhe idegen akcentusa van, vagy ha az illető nem ismeri az ország élsportolóit, netán gyanús módon találkozik más idegenekkel. Pusztán az ilyen megfigyelések alapján speciális esetként fogja kezelni az idegent, sőt talán nyíltan azonosítja is. Mindent összevetve a túlzott általánosítás veszélyhelyzetben elfogadható, hiszen az ellenség fel nem ismerése bajt okozhat. Ám normális körülmények között is sokszor előfordul, hogy értelmezésünk ilyen kis kiragadott elemeken alapul. És miután könnyen kapcsolunk össze összefüggéseikből kiemelt információtöredékeket, következtetéseink hibásak is lehetnek.

ÁLTALÁNOSÍTÁS ÉS TÚLZOTT ÁLTALÁNOSÍTÁS

Harci tevékenység közben a „riadókészültség" lesz jellemző önre, tehát a kétértelmű ingereket gyorsan akarja feldolgozni, és hajlamos lesz ezeket ön ellen irányulónak vélni *(önreferencia vagy személyre vonatkoztatás)*, apró – esetleg nem odatartozó – részletekre is figyel, amelyek veszélyt jelezhetnek *(szelektív elvonatkoztatás)*. *Kettős tagolású* ítéleteket fog hozni (egy idegen vagy barát, vagy ellenség), és értékelése túlzottan kiterjesztő lesz *(túlzott általánosítás)*. Ha nyilvánvaló és aktuális veszély áll fenn, akkor elfogadható az ilyen értékelés, mert felkészít a cselekvésre, amely esetleg az életünket menti meg.

Amikor veszély fenyeget, képesnek kell lennünk gyorsan felmérni a körülményeket, hogy megfelelő stratégiát (harc vagy menekülés) választhassunk. A veszélyhelyzetben mozgósított gondolkodási folyamatok a bonyolult információkat leegyszerűsített, egyértelmű kategóriákba sűrítik a lehető legrövidebb idő alatt. Ezek a folyamatok „fekete-fehér" értékelést eredményeznek: valami vagy ártalmatlan, vagy ártalmas, vagy barátságos, vagy barátságtalan.

Ahogyan már korábban kifejtettem, az „ősi gondolkodás" címkét használtam ezekre az alapvető kognitív folyamatokra. Ez a típusú gondolkodás egocentrikus irányultságú, és olyan referenciakeretben működik, hogy „mi a jó vagy rossz nekem (vagy nekünk)". Ősi olyan értelemben, hogy abszolút kategóriákat használ – az információfeldolgozás kezdeti szakaszában lép fel –, és olyan értelemben is, hogy az egyedfejlődés korai szakaszaiban uralkodó. Ez azt is jelenti, hogy a gyermeki gondolkodás lényegében mindent globálisan értékel: valami vagy jó, vagy rossz. Az ősi gondolkodás néhány aspektusa hasonló ahhoz a gondolkodási formához, amit Freud „elsődleges folyamatként" ír le. Egy olyan kezdetleges kognitív folyamatot mutat be, amely általában

tudattalanul működik, de megnyilvánul az álmokban, az elszólásokban és a primitív társadalmak nyelvében.

Az ilyen ősi információfeldolgozás a valódi vészhelyzetekben hasznot hajtóan működik, máskor azonban nem. Ahogyan belecsúszunk a „veszélyre koncentráló" vagy „védekező" működésmódba, ez a gondolkodási folyamat kiszorítja a magasabb szintű gondolkodást. Ha értelmezéseink krónikusan hibásak vagy eltúlzottak, azt az árat fizetjük érte, hogy tartósan kellemetlenül érezzük magunkat, és idegrendszerünk is jobban elhasználódik. Ez a működésmód uralkodik jellemző módon állandóan az olyan kórképek tünettanában, mint a paranoia vagy a krónikus szorongás, valamint bizonyos szív- és érrendszeri megbetegedésekben.

Ezek az ősi gondolkodási folyamatok mindig felélednek, amikor az ember azt hiszi, hogy létérdekei forognak kockán. A kognitív folyamatok automatikusan kiemelik a helyzetből a személy szempontjából legszembetűnőbb elemeket, így gazdaságos módon tud az egyén hatékony lenni. Az ősi gondolkodásmód, mivel reflexszerű, olyan vészhelyzetekben adekvát, ahol nincs idő mérlegelésre és finom megkülönböztetésre. Éppen a folyamat leegyszerűsített jellege az, amely megkönnyíti a veszéllyel való megküzdés valamely ősi stratégiájának a beindulását.

Az ősi gondolkodásmód ezen hatékony vonásai egyben éppen a hátrányait is képezik. Az adatok szelektív leszűkítése néhány durva és egyértelmű kategóriára sok hozzáférhető információ elvesztésével jár. A helyzet bizonyos jegyeit hangsúlyozzuk vagy eltúlozzuk, másokat viszont bagatellizálunk vagy kizárunk

a feldolgozásból. A személyes fontosságú részleteket kiemeljük a kontextusból, a helyzetnek tulajdonított jelentés így túlzottan egocentrikus lesz, és a következtetések túl általánosak. Ennélfogva a gondolkodás kiegyensúlyozatlanná válik: kielégítő lehet valódi élet-halál helyzetekben, azonban a mindennapi élet folyamatos működésében már inkább zavaró, a köznapi interperszonális problémák megoldását inkább hátráltatja.

Az ősi gondolkodásmód gyakran támad fel olyan személyes és csoportos konfliktusokban, amelyekre a fenyegetettség eltúlzott érzése jellemző. Amikor az emberek egymás ellenfelévé válnak, ősi gondolkodásuk kiszoríthatja az egyébként meglevő készségeiket az alkalmazkodásra: például a tárgyalás, a problémamegoldás és a kompromisszum készségét. Az ősi gondolkodásmód megnyilvánulásai a szituációk egész sorára kiterjednek: adaptív vészreakciók, tévedésen alapuló interperszonális és csoportok közötti konfliktusok. A vészhelyzetre kialakult mechanizmusok, amelyek különleges körülmények között – például háborúban – életmentőek lehetnek, sokszor indokolatlanul működésbe lépnek a mindennapi személyes konfliktusokban. Ezek nemcsak gondolkodási tévedésekre tesznek hajlamossá bennünket, hanem nagymértékű negatív feszültséget, sőt pszichológiai károsodást is okozhatnak.

Különösen akkor vagyunk hajlamosak az ilyen tévedésekre, ha egy bizonyos személy vagy csoport, előző kellemetlen tapasztalatok vagy negatív etnikai vagy faji sztereotípiák alapján, negatív színben tűnik fel előttünk. Ha előítéleteink alátámasztására

emelünk ki vagy torzítunk el adatokat, ott is támadást vélünk felfedezni, ahol nincs, és ártalmatlan viselkedésfajtákat félreértünk. Az ilyenfajta szelektív tévedés olyan önkényes következtetések levonására tesz hajlamossá minket, mintha valódi veszély állna fenn. Ez a látszólag ártatlan tévedés sok interperszonális konfliktus, illetve csoportok közötti súlyos probléma forrása, mint amilyen az előítélet és a diszkrimináció (még ha az egy korábbi sérelemre adott válasz is).

Egy feleség például megkérdezte férjét, hogy miért éppen azt a porszívót választotta a kínálatból. A férj, ahelyett, hogy választását megindokolta volna, dühkitörés közepette kirohant a szobából. Következtetése – „nem bízik az ítélőképességemben" – odáig fajult, hogy „soha nem bízik bennem". A feleség egyszerű kérdése felélesztette azt az általánosítást, hogy nemcsak kételkedik ítélőképességében, hanem általában nem tart róla sokat. A reakciót az táplálta, hogy a férj párhuzamot vont eközött és korábbi olyan esetek között, amikor felesége kérdőre vonta vásárlásait illetően. Haragja erősödött, ahogyan visszaidézte a hasonló eseményeket, amelyek szerinte alátámasztották a jelenlegi eseményről szóló értelmezését.

Bár lehet, hogy a feleség hibásnak ítélte férje választását, erre azonban ebben a konkrét esetben semmi bizonyíték nincs. A házaspár kapcsolatát általában szeretetteljesnek lehetett minősíteni. Nyilvánvaló, hogy a férj helyzetértékelése önkényes volt. Úgy tűnik, ha azt hisszük, hogy ítéletet mondanak rólunk, emlékezetünk adattárából elővesszük az összes, a jelenlegihez valamelyest hasonló régi kellemetlenséget. Az emlékek azonban sajnos nem feltétlenül pontosak, hanem valamely krónikus hiedelem szervezi őket, mint például ez: „nem tart sokra engem". Ez a fajta túlzott általánosítás, amit az olyan abszolút értelmű szavak tükröznek, mint a *soha* és a *mindig*, megfigyelhető abban, ahogyan a kamasz fiú panaszkodik a szüleire: „Sarah-nak mindig megengeditek, hogy oda menjen, ahová akar... Én viszont soha nem kapom meg, amit kérek... Engem senki nem szeret."

Minél inkább alkalmazza valaki a túlzott általánosítást, annál zaklatottabb lesz. Nyilvánvalóan sokkal kínzóbb, ha valakivel „mindig" rosszul bánnak, mint ha csak egy konkrét alkalommal. A harag mértékét a túláltalánosított magyarázat határozza meg, nem pedig maga az esemény. A túláltalánosítás kulcsfontosságú tényezője az, amit az „áldozat" képzel a támadó róla alkotott képéről: ostoba, értéktelen, nemkívánatos. Ez a tényező, a „kivetített énkép" vagy „szociális énkép" gyakran áll az emberek közötti konfliktusok középpontjában. Nem is annyira az váltja ki indulatainkat, amit az emberek mondanak vagy tesznek, hanem inkább az, amit mi feltételezünk a rólunk táplált gondolataikról és érzelmeikről.

ÖNREFERENCIÁK, SZEMÉLYRE VONATKOZTATÁS ÉS ELKÖTELEZŐDÉS

A lényegében személytelen eseményeknek vagy megjegyzéseknek tulajdonított személyes jelentés gyakori oka a haragnak és más érzelmi reakcióknak. Erre a tendenciára, miszerint mások

semleges cselekedeteit önmagunkra vonatkoztatjuk, a legjobb példákkal az autósok viselkedése szolgál. Oscar például mindig bosszankodik, ha valaki megelőzi az autópályán. Egyszer egy nagy teherautó megelőzte, és besorolt elé. Oscar agyán a következő gondolatsor futott át: „Meg akarja mutatni, hogy erősebb nálam... Nem hagyom annyiban." Először azt érezte, hogy lekicsinylik, amit a gyengeség futó érzése fejezett ki. Ezt követte a harag, amit az az elhatározás kísért, hogy „megmutatom neki!", továbbá az az érzés, hogy jogosan teszi, amit tesz.

Oscar dudált, és miközben megelőzte a teherautót, látta, hogy a sofőr egy nővel beszélget. Hirtelen olyan gondolata támadt, hogy a teherautó-sofőr „cseppet sem törődik" vele, hanem feltehetően arról beszélget utasával, hogy mikor álljanak meg ebédelni, vagy hol töltsék az éjszakát. Oscar képzeletben veszekedésbe keveredett a teherautó-sofőrrel; az viszont nyilvánvalóan nem foglalkozott vele. Amikor Oscar ezt követően átértékelte a helyzetet, gyorsan elpárolgott a mérge.

Egy másik alkalommal, amikor Oscar egy kórház parkolójába állt be, az őr integetett neki, amit ő felületesen így értelmezett: „Azt hiszi, hogy engem csak úgy el lehet hessegetni, mint egy legyet." Amikor megkértem, hogy értékelje át ezt az élményt, ezt mondta: „Sejtem, hogy nem velem foglalkozott személy szerint. Csak irányította a forgalmat." Megint annak felismerése segített, hogy „semmi személyes" nem volt az őr viselkedésében: ez kitörölte az ellenségesség és a harag érzését.

Oscar a legtöbb helyzetben éberen őrködött afelett, hogy ne kicsinyeljék le. Állandóan azon aggódott, hogy az emberek senkinek nézik. A tekintélyszemélyektől jövő bármilyen megjegyzést leértékelésnek értelmezett. Még amikor másról beszéltek is, ő úgy értelmezte, hogy ha finoman is, de ellene szólnak a megjegyzések. Az is jellemző volt rá, hogy másokkal folytatott vitáiba személyes ellentétet magyarázott bele, például ha valamilyen politikai vagy sporttémában nem értettek egyet.

A terápia során rájött, hogy önkényesen magyarázott bele mások megjegyzéseibe lenézést, megvetést vagy tiszteletlenséget. Rámutattam, hogy automatikusan kapcsolt bizonyos jelentéseket mások viselkedéséhez, holott azok valójában nem hordoztak személyes jelentést; gondolatai a semleges történéseket – eltorzítva – jelentős összetűzéssé alakították át. Meg kellett tanulnia, hogy függetlenítse magát ezektől a jelentésektől, és névértékben fogadja el azt, amit a másik ember mondott.

Oscar reakciói nem egyediek. Fontos tudni, hogy az önreferencia (vagy személyre vonatkoztatás) jelensége hétköznapi emberek között éppúgy előfordul, mint a pszichológiai rendelésre járók között. Sokan egocentrikus jelentéstartalmakat magyaráznak bele az idegenekkel – például eladókkal és más szolgáltatókkal – való egyértelműen személytelen párbeszédeikbe. Azt gondolják, hogy az illető „nem szereti" vagy „lenézi" őket.

Amikor két vagy több ember összetűzésbe kerül egymással, mindegyikük számára fontos az, hogy mit gondol vagy érez a másik. Ez azonban megszűnhet, ha valamelyikük úgy dönt,

hogy a vita, az összetűzés nem éri meg a fáradságot, és semleges témára tereli a beszélgetést, vagy kilép a helyzetből. Hasonlóképpen valakinek a beavatkozása – „hagyjátok abba", vagy „nyugodjatok meg" – ugyanígy csökkentheti a pszichológiai részvételt, és hatástalaníthatja az ellenségességet. Ha túlzottan belemerülünk abba, hogy mit gondolnak az emberek, és tetteiket személyünkre vonatkoztatjuk, ez részben azt fejezi ki, hogy túlzott jelentőséget tulajdonítunk a mások értékelésének.

A terápia abban segítheti az embereket, hogy felismerjék, milyen mértékben tulajdonítanak túlzott jelentőséget szociális énképüknek, és ennek következtében hogyan válnak hajlamossá képzeletbeli vagy valóságos összetűzésekre másokkal. A legtöbb esetben nem éri meg elemezni, hogy mások – különösen idegenek – milyen képet alkotnak rólunk, mert életünkben csekély a jelentőségük. Egy üzleti tárgyalás során fontosabb arra figyelni, hogy konkrétan miben értünk vagy nem érünk egyet, mint amiatt aggódni, hogy veszítünk. Érthető viszont, hogy a régi időkben élet-halál kérdése lehetett, hogy az egyént fogadják el saját klánjának tagjai, az idegennel pedig vegye fel a harcot. Az ilyen régi beidegződések maradványai ma is képesek megzavarni a személyes vagy szakmai kapcsolatokban átélt szokásos adok-kapok mozzanatok finom értékelését: ezen azonban megfelelő tudatossággal felül tudunk emelkedni.

Intenzív inadekvát reakciók tudnak kialakulni, ha egy esemény létérdekeinket érinti. Louise, a vezető beosztású hölgy, akiről már

korábban szó volt, megharagudott egy beosztottjára, aki elkövetett egy kis hibát. Nem is maga a hiba élesztette fel Louise haragját, hanem az annak tulajdonított személyes jelentés. A nagymértékben érintett – sértett – dimenzió ebben az esetben a bizalom volt, amit ez a gondolata jelez: „Nem bízhatom abban, hogy az illető akár a legegyszerűbb dolgot hibátlanul megcsinálja." Hasonló jelentős kérdések a lojalitás, a hűség és a becsületesség. Az ellentétek fekete-fehér törvényének megfelelően, amely hozzátartozik az ősi működésmódhoz, ha valaki egyszer nem lojális, hűséges és becsületes, akkor annak az ellenkezője jellemző rá: engedetlen, hűtlen és becstelen. Ez a beállítás felborítja a kapcsolatot, és feldühíti az áldozatot, aki bosszút akar állni a sértésért.

Ha mások tetteit magunk ellen irányulónak értelmezzük, az oda vezethet, hogy ellenségnek vagy legalábbis ellenfélnek lássuk a másikat. Bob például, akiről már szintén szóltam, megjelent a klinikán, ahol az adminisztrátor közölte vele: nem mehet be az orvoshoz, ha nincs nála a biztosítási kártyája. Amikor ezt meghallotta, feldühödött, és kiabálni kezdett az adminisztrátorral. Ilyen gondolatai támadtak: „Packázik velem; szándékosan talál ki egy csomó szabályt, hogy lerázhasson." Később ugyan rájött, hogy az adminisztrátor csak a szokásos eljárást követte, és nem szándékosan kellemetlenkedett, addigra viszont már késő volt az amúgy szükséges orvosi vizsgálatra. Bob általános problémája volt a szabályokhoz való alkalmazkodás. Bármilyen szabályt állítottak fel a számára, arra következtetett, hogy a szabály közlője őt

akarja bosszantani. Előbb a gyengeség és tehetetlenség futó érzése jelentkezett nála, majd dühös lett, és heves késztetést érzett arra, hogy kirohanjon a feltételezett ellenfél ellen.

A KETTŐS TAGOLÁSÚ GONDOLKODÁS

Alfredot a barátai egy könyv címe alapján „Az utolsó dühös ember"-nek nevezték. Megfigyelték, hogy mindig dühös lett, ha nem kapta meg, amit akart, vagy ha valami nem az ő tervei szerint történt. Haragja feltűnő módon akkor jelentkezett, ha úgy érezte, hogy nem tud hatást gyakorolni másokra. Ha a társaságból valaki nem értett egyet vele, vagy úgy tűnt, mintha nem venné figyelembe az ő véleményét, ezt gondolta: „rám senki nem hallgat", és elöntötte a harag. Ha a felesége nem fogadta el egy javaslatát, az az automatikus gondolat éledt fel benne, hogy „ügyet sem vet a véleményemre". Ha nem tudta rávenni a vízvezeték-szerelőt, hogy azonnal jöjjön ki egy szivárgást megnézni, azt gondolta: „Semmit nem tudok elérni az embereknél." Mindegyik esetben legyőzöttnek, gyengének és tehetetlennek érezte magát.

Alfred minden helyzetet aszerint ítélt meg, hogy hatékony tudott-e lenni, vagy sem; vagy teljes mértékben a kezében volt az ellenőrzés, vagy éppen ellenkezőleg, egyáltalán nem. Az ilyen kettős tagolású gondolkodás a háttérben meghúzódó következő hiedelem kifejezése: „Ha nem tudok hatást gyakorolni az emberekre, tehetetlen és erőtlen vagyok." A helyzeteket válogatás nélkül e szerint a képlet szerint ítélte meg, és ha úgy gondolta, hogy

hatékony volt (az esetek kisebb részében), rövid ideig elégedettséget érzett. Ha nem tudott azonnali hatást gyakorolni valakire, sértve érezte magát, majd dühös lett.

Másokkal összehasonlítva magát, Alfred úgy találta, hogy azok hatékonyabban tudják rávenni az embereket az együttműködésre, és jobban uralják a helyzeteket. Haragját a másokról alkotott képe váltotta ki, miszerint mások ellenállók és makacsok. A túlzott reakciók mögött az az önmagáról való alapvető nézete húzódott, hogy „gyenge vagyok".

Miért lett Alfred dühös és nem szomorú, amikor keresztezték a szándékait? Azért, mert sértődésének „okát" a saját inkompetenciaérzéséről átvitte mások viselkedésére. „Jogtalanul szegülnek szembe velem... Soha nem hallgatnak rám." A felelősség áthárítása abban segített, hogy enyhítse a frusztráció és a csalódás kínját, és hogy a harag mint legkevésbé kellemetlen érzelem léphessen fel. A folytonos haragnak természetesen megvan az ára pszichológiai és szomatikus értelemben is: Alfrednak állandóan magas vérnyomása volt. Nem nagyon élvezte az életet, és mindig fáradt volt, feltehetően a gyakori „felhúzott" állapot következményeképpen.

Alfrednak, ha kevésbé zaklatott életet akar magának, át kell gondolnia az olyan helyzetekről való értelmezését, amelyekben hatástalannak érzi magát. Rálátást kell nyernie ezekre a helyzetekre: valóban olyan tehetetlen, mint ahogy hiszi? Vannak-e olyan helyzetek, amelyekben nyilvánvalóan hatékony? Hogyan tudja valódi teljesítményekkel ellensúlyozni önmaga gyenge és erőtlen leképezését? Azt is fel kell ismernie, hogy a helyzetek

általában nem sorolhatók be vagy-vagy kategóriákba, és hogy több fokozata van a befolyásnak, a hatékonyságnak és az erőnek, amelyeket ő az egyes helyzetekben különböző mértékben ér el. Továbbá Alfred azt is végiggondolhatja, hogyan tudná szociális készségeit a nagyobb hatékonyság irányában fejleszteni. Jobb énképpel hatékonyabbá tudna válni.

A „fekete-fehér" gondolkodás számos interperszonális probléma esetén megfigyelhető. Sally a visszautasításra volt „kihegyezve". Ha nem kapott azonnali megerősítést, szeretetnyilvánítást vagy elismerést közeli barátaitól vagy partnerétől, elutasítottnak érezte magát. Amikor ez az érzés elmúlt, kritikus és dühös lett, amiért az illető cserben hagyta őt. Figyelmét a saját megbántottságáról átirányította a másik személyre, akiről azt gondolta, hogy igazságtalanul utasítja el őt.

Sally kettős tagolású hiedelme ez volt: „Ha nem fogadnak el vagy nem szeretnek teljes mértékben, akkor elutasítanak." Ez arra vezethető vissza, hogy önmagáról legbelül olyan képet őrzött, hogy ő nem szeretetre méltó. Azért kereste a megerősítéseket, hogy ezt a képet ellensúlyozza, és a szeretet és elismerés állandó jelzéseire volt szüksége ahhoz, hogy ne érezze rosszul magát. Ha ezek nem áramlottak állandóan felé, „minden vagy semmi" gondolkodásmódja alapján arra következtetett, hogy barátja vagy szerelme elutasítja őt. Mivel az a gondolat, hogy ő nem szeretetre méltó, nagyon kínos volt, az „elutasító" személyben kereste a hibát, és dühös lett rá.

Larryt a családja és baráti köre kontrollmániásnak és tökéletességre törekvőnek tartotta. Állandóan nyomon követte a családja és munkahelyi beosztottai teljesítményét és viselkedését, és folyton azt méricskélte, hogy megfelelnek-e elvárásainak. Ha nem feleltek meg, bosszankodott és haragudott. Reakcióinak elemzése feltárta azt a mélyen meghúzódó félelmét, hogy a dolgok esetleg nem mennek jól. Tökéletességre való törekvése annak a kettős tagolású hiedelemnek a kinövése volt, hogy ha a dolgok nem mennek annak rendje és módja szerint, akkor káosz alakul ki. Ez a hiedelem világosan megmutatkozott hirtelen fellépő szorongásában, amikor valaki elkövetett egy hibát; ilyenkor első gondolata az volt, hogy „katasztrófa *következhetett volna be*". Ezután irányult figyelme a másik emberre, akit nem is azért hibáztatott, amiért a tévedést elkövette, hanem amiért őt felzaklatta.

Larry központi hiedelme aköré szerveződött, hogy ő távol áll a tökéletességtől, aminek gyökerei gyermekkorában keresendők, amikor diagnosztizált figyelemzavara miatt nehezére esett az iskolai feladatok megoldása. A maga és mások viselkedésére irányuló kontroll igénye ennek az önmagáról kialakult hiedelemnek a kompenzálásaként fogható fel. Ha valamely helyzet feletti kontrollja csökkent, úrrá lett rajta az a végzetes félelem, hogy teljesen csődöt fog mondani. Mivel másokat tartott felelősnek feszültségeiért, természetesen haragudott a „bűnösökre", és indíttatást érzett a megbüntetésükre. Ezenkívül, ha a dolgok nem mentek jól, a káosztól való félelme is feléledt. Nagyon is

sikeres kompenzációja volt ennek a félelemnek a legmagasabb követelményszinthez való ragaszkodás.

Ha arra hajlunk, hogy egy gyengébb teljesítménynek vagy hibának a lehető legrosszabb következményeit vetítsük előre, az rendes körülmények között általában elfogadhatatlan. Ezzel együtt is, részben öröklött beidegződések folytán, részben előzetes tanulás következtében, sokan hajlamosak vagyunk a „katasztrofizálásra", ha valami probléma merül föl. Ez a mentális mechanizmus működik a krónikus szorongásban és a hipochondriában éppúgy, mint a szélsőséges szemrehányás vagy harag esetében.

ŐSKORI GONDOLKODÁS ÉS GONDOLKODÁSI PROBLÉMÁK

Vegyük a következő jelenetet. Ön megy az utcán, és valaki egy botot tart keresztbe, amelyben ön megbotlik. Azonnal arra gondol, hogy az illető szándékosan akar kárt tenni önben, mire feltámad önben a bosszúvágy. De ekkor észreveszi, hogy az illető vak. Helyesbíti az esemény értékelését, és talán egy kis bűntudata is van, vagy zavart érez, amiért haragudott rá. Az akadályozó személy *szándéka* fontosabb, mint az a jelentéktelen probléma, amit okozott. Amint megérti, hogy az eset nem szándékosan történt, hanem semleges körülmények eredménye, nincs kit hibáztatni. Már nem érzi szükségesnek, hogy megbüntesse a másikat.

Az ősi gondolkodásmód kulcsszerepet játszik olyankor, ha kellemetlen eseményeket kell megmagyaráznunk, például amikor valaki akadályoz minket. Ha a kellemetlen helyzet *okáról* csak hiányos vagy kétértelmű információk állnak rendelkezésre, az ember könnyen azt hiszi, a helyzetet valamilyen szándék és nem a véletlen idézte elő. Másokkal való konfliktusainkban leragadhatunk hibás ok-okozati értelmezéseknél, mert gondolkodásunkat már megköti egy ellentétes információ vagy alternatív magyarázat. A kellemetlen helyzet gyakran automatikusan működésbe hozza ezt a gondolkodási mintát, anélkül, hogy tudatosan elemeznénk a helyzetet.

Az emberek tettei és szavai fontosak a számunkra, de még fontosabbak azok indítékai – az okok. A kellemetlen érzéseket – sértettség, szomorúság, szorongás, frusztráció vagy elnyomottság érzése – meg kell magyarázni. Nyilvánvalóan nagy különbség van aközött, hogy egy bizonyos cselekedet ártó szándék vagy a véletlen szülötte. Ha kellemetlenül érezzük magunkat, hajlamosak vagyunk az okok kutatására: „Miért nem hívott?"; vagy „Miért beszélt velem ilyen hangon?" Mások bármely tette, amely kényelmetlenül érint minket, felveti a „miért" kérdését.

Ha valami kellemetlen dolog következik be, az okáról való gondolkodásunk felgyorsul, mert döntő fontosságú a magyarázat ahhoz, hogy kikövetkeztessük, mi fog történni közvetlenül, és mire számíthatunk hosszú távon. Az ok megállapításának módja azonban könnyen téves vágányra csúszik. Helytelenül tulajdoníthatjuk a cselekedetet a másik ember rosszindulatának vagy jellemhibájának, amikor a legegyszerűbb magyarázat rendszerint az, hogy az adott cselekedet mindössze tévedés volt,

amelyet a helyzet vagy a véletlen idézett elő. Az ártalmas tévedést szigorúbban ítéljük meg, ha hanyagsággal magyarázzuk, mint ha elkerülhetetlennek véljük.

Ha valaki grimaszokat vág, és ujját felemeli, fontos tudni, hogy tréfálkozik-e, vagy komolyan fenyegeti önt. Ha az „ok" az, hogy haragszik önre, akkor ez akár közvetlen „támadás" bevezetése lehet, de legalábbis kellemetlen akciók előjele. Az ön által átélt szorongás hasznos lehet, ha a védekezésre való felkészülésben segíti önt, mivel a fenyegető gesztusokat vagy szavakat fizikai támadás vagy más ellenséges tett követheti. A támadó viselkedés lehetséges következményeit jobban képes előre látni, ha megfejti a támadó lelkiállapotát.

Számos kutatás jelzi, hogy az emberek határozott szempontok szerint magyarázzák az eseményeket. Néhányan saját sikerüknek tulajdonítják a velük történt jó dolgokat, míg a rosszakért másokat hibáztatnak. A legtöbb embernél megmutatkozik ez az önmaga szolgálatába állított tévedés. Másokra éppen az ellentétes minta jellemző. Aki például depressziós vagy arra hajlamos, az a sikereit a szerencsének, kudarcait belső okoknak tulajdonítja, például feltételezett inkompetenciájának.

Bár viszonylag könnyű megnevezni mások bosszantó viselkedésmódjait (zajos, késik, nem figyel), mégsem könnyű a lelkiállapotát – tetteinek okát – pontosan felderíteni. Elképzeléseink valójában gyakran tele vannak lehetséges tévedésekkel. Ha már belecsúsztam az egocentrikus ősi gondolkodásmódba – mert önmagában nehéz a másik személy mentális folyamatainak megértése, vagy mert a gondolkodásom torzít –, nehezen tudok észszerű magyarázatra jutni a másik ember bosszantó viselkedésével kapcsolatban. Miután a torzító gondolkodás általában fellép, ha egy esemény fontos problémát érint, az emberek hajlamosak téves magyarázatokra.

Tekintsünk át néhány tipikus problémát és azok feltételezett okait.

ESEMÉNY	KIKÖVETKEZTETETT JELENTÉS
A férj késik a vacsoráról.	„Inkább az irodában marad, mint hogy itthon legyen velem."
A hallgató rosszabb osztályzatot kap a vizsgán, mint amire számított.	„A professzor nem szeret."
Barátunk nem tartja meg ígéretét.	„Haragszik rám."

Jegyezzük meg, hogy a „mert" szót mindegyik esetben odaillesztheténk az esemény és az értelmezés közé. Az a jelentés, amelyet a zavaró viselkedésnek tulajdonítunk, általában ugyanaz, amit oknak vélünk. Az automatikus magyarázat kivonja a forgalomból az alternatív, ártalmatlanabb változatot, például: „Elárasztották munkával az irodában"; vagy „Ez igazságos osztályzat"; vagy „Megfeledkezett róla."

A későn érkező férj panaszkodik: – Miért rendez hisztérikus jelenetet a feleségem, ha pár percet késem? – A feleség elméretezett reakciója itt is abból az „okból" következik, amire ő gondol:

„A munkája fontosabb neki, mint én." Természetesen ez lehet helyes értelmezés is. Azaz valóban fontosabb a munkája. A kínos érzés azonban a közbülső extrém jelentésből fakad: „Már nem szeret"; vagy „Nem tart tiszteletben." A legtöbb élethelyzetben a problémát objektíven is meg lehet közelíteni, és pontosabb magyarázatot is lehet adni az eseményekre, továbbá a probléma orvosolható vagy megszüntethető is lehet. A hallgató megvitathatja osztályzatát a professzorral; a feleség megkérdezheti, hogy férjének valóban későig kellett-e dolgoznia; a csalódott barát megkérdezheti, miért maradt el az ígéret teljesítése, és megtudhatja, hogy a barátja valóban haragszik-e rá.

Bár a csalódást okozó helyzet korrigálható vagy megszüntethető, a kikövetkeztetett ok gyakran elfogadhatatlan a számunkra. Amikor valaki dühbe gurul, akkor fájdalmat akar okozni, és az „okot" akarja eltörölni, nem pedig a zavaró eseményt akarja orvosolni vagy kompenzálni. A fájdalom okozásának célja a „károkozó" viselkedésének és motivációjának megváltoztatása.

KIZÁRÓLAGOS OKOK

Állandóan késztetést érzünk arra, hogy mások helytelen – ám könnyen félreérthető – viselkedését magyarázzuk. Nagy jutalomértéke van annak, ha tudjuk, hogy mások mit gondolnak rólunk, és hogyan éreznek irántunk. A lelkiállapotuk ismerete igen fontos, ha fel akarjuk mérni előre, milyen problémák merülhetnek föl, és mit tegyünk, ha azok valóban bekövetkeznek. A viselkedésből automatikusan szűrjük le a lehetséges magyarázatokat, és automatikusan következtetünk a személyiségre. Következtetéseinktől függően döntjük el, barátságosak legyünk-e az illetőhöz, vagy kerüljük el, kedveskedjünk neki, vagy büntessük meg. A problémát súlyosbítja, hogy bár egy konkrét esemény általában több okra vezethető vissza, ősi gondolkodásmódunk arra késztet, hogy egyetlen okra koncentráljunk, és a többi lehetőséget zárjuk ki.

Régen bizonyos természeti jelenségeket, mint a szélvihar, felhőszakadás és aszály, egyetlen okra vezettek vissza, például az istenek állandóan változó haragjára. Ma már tudjuk, hogy természeti okai vannak az időjárás változásainak, amelyek annyira összetettek, hogy nehéz közöttük tájékozódni. Még nagyobb nehézséget okoz a hosszú távú előrejelzés, hiába ismerünk számos bonyolult tényezőt. Mindazonáltal az emberi interakciókban a megtorlás konkrét célpontja mindig a legkézenfekvőbb, legközelebbi „ok". Pedig még ha igaz is a legközelebbi ok szerepe az eseményben, akkor is számtalan tényező járul még hozzá, amelyek között vannak áttételesek és távoliak, és az okok nem lineárisan, hanem hálózatszerűen szerveződnek.

Nézzük a következő esetet. Egy asszony neheztelt a férjére, mert a fiuk karambolozott az autóval, amikor társaival iskolába igyekezett. Először teljes mértékben férjét hibáztatta, mert „jobban meg kellett volna a fiút tanítania az autóvezetésre". A pszichoterápiás foglalkozáson azonban az anya megértette, hogy más tényezők is hozzájárultak a balesethez: 1. késésben volt a fiú, azért hajtott gyorsan, 2. társai is hajszolták, 3. esett az eső, és csúszott

az út, 4. a másik sofőr abban volt hibás, hogy nem jelezte kanyarodási szándékát, 5. a fiúra általában jellemző volt a szabályok elleni lázadás. Ahogyan az anya áttekintette a baleset többi okát is, szemrehányása megoszlott az összes tényező között. Belátta, hogy férje csak részben volt felelős a balesetért.

Ha valakinek a „bűnét" egyetlen okra vezetjük vissza, az azzal jár, hogy minden alternatív magyarázatot kizárunk. A megbántott ember lecsap az adott viselkedés egyetlen okára, és vagy kizárja a többi lehetséges magyarázatot, vagy „kifogásként" kezeli azokat.

Egy tanárnő azon bosszankodott, hogy diákjai nem olyan teljesítményt nyújtottak a vizsgákon, amilyet ő remélt. Első magyarázata az volt, hogy a tanulók elvetemültek, rosszak, nem dolgoztak elég keményen, ellenállnak az ő fegyelmezésének. Ezután az egész iskolarendszerre és társadalomra kezdett haragudni, amiért nem szolgálják elég jól a tanulást. Egy terápiás interjú során a legelső gondolatát kellett elmondania, amely akkor támadt, amikor tudomást szerzett osztálya teljesítményéről. Könnyek között mondta: „Azt gondoltam, hogy az én hibám. Én vagyok a felelős ezért. Nekem kellett volna jobban ösztönöznöm őket... Úgy látszik, rossz tanár vagyok." A diákok és az iskolarendszer elleni haragja elkendőzte önmaga iránti kétségeit. Vagy ő a felelős teljes mértékben, vagy az iskolarendszer.

Bár úgy tűnhet, hogy az egyetlen külső ok megtalálása megvédheti önértékelésünket, valójában csak arra szolgál, hogy elfedje a háttérben meghúzódó bűntudatot, amelyet eltörölni mégsem

tudunk. Ugyanakkor az önmagunk iránti kétségek kellemetlen érzést keltenek, és ez adja a töltetet a rendszer és mások elleni szemrehányás számára.

Az összes fontos tényező átgondolását egy speciális diagramon alapuló kognitív módszerrel ösztönöztem. Ugyanígy mérjük föl a helyzeteket a mindennapi életben, ha nem forgunk közvetlen életveszélyben. Megkértem a tanárnőt, hogy jelölje meg a diagramon az egyes tényezők szerepének a mértékét. Először száz százalékot a „rendszernek" tulajdonított, majd megváltoztatta ezt, és önmagát tette tíz százalékban felelőssé. Ezután összeszedtünk minden lehetséges tényezőt. Miután elkészült a lista, a következő százalékos arányokat írta föl:

A tanulók a belvárosból jöttek, ahol az előttük álló minták és az általános légkör nem ösztönzik a teljesítményt.	15%
A legtöbb tanulót egy szülő neveli, és otthon nem kapnak biztatást vagy segítséget.	15%
Gyenge alapokkal és csekély motivációval jutnak el a középiskolába.	15%
A rendszer nem támogatja őket – például az osztályok túl nagy létszámúak.	20%
A tanárok kénytelenek túl sok időt tölteni a fegyelmezéssel.	15%
A társak nyomása, főleg a fiúk esetében, nem a jó tanulmányi eredményt, hanem a jó sportteljesítményt ösztönzi.	10%
Nem tudom annyira motiválni őket, amennyire kellene.	10%

Miután a tanárnő ily módon elemezte a helyzetet, a rálátása nagymértékben kitágult. Belátta, hogy nincs egyetlen olyan tényező, amelyet kizárólagosan felelőssé lehetne tenni a tanulók gyenge teljesítményéért. Arra is rájött, hogy saját hibái – ha egyáltalán léteznek – csak jelentéktelen százalékban járultak hozzá az eredményhez. Ettől kezdve már nem haragudott a diákokra, amiért „cserben hagyták", hanem azon gondolkodott, hogyan tudna ellensúlyozni néhányat a negatív tényezők közül. Végül elismerte, hogy a tanulók valójában éppen úgy teljesítettek, mint az előző osztály.

Az eset azt a tendenciát illusztrálja, hogy egy negatív eseményhez egyetlen okot kapcsolunk; ebben az esetben azt, hogy a tanulók szándékosan akadályozni akarták tanárnőjüket. A tanárnő haragja azzal a homályos vággyal függött össze, hogy meg kellene őket büntetni, amiért cserben hagyták. Ez az „ok", mint kiderült, csak felületes oka volt a tanárnő kellemetlen érzésének. A tanulók eredménye először ezt a reakciót váltotta ki belőle: „Én vagyok a felelős rossz teljesítményükért." Később el tudta hárítani ennek a gondolatnak a fájdalmas érzelmi kicsengését azzal, hogy a figyelmét saját magáról elterelve másban keresse a hibát: tanulói magatartásában. Ezt is hozzátette: „Éreztem, hogy elutasítanak." Amikor elgondolkodott, rájött, hogy kezdetben teljes mértékben önmagát hibáztatta, de mivel ez túl kínos volt a számára, átirányította figyelmét a tanulók feltételezett ellenállására, és azt nevezte ki oknak.

A tanárnő először a személyre vonatkoztatás kognitív tévedésének csapdájába esett: személyes kudarcként élte meg az osztály eredményét. Ezután a szemrehányást áthelyezte az osztályra – ezt a folyamatot „externalizációnak" vagy „projekciónak" nevezzük –, és dühös lett. De a háttérben fennmaradt inkompetenciaérzése, ami növelte haragját.

Ez a példa az emberi természetnek más oldalait is feltárja. Gyakran látjuk, hogy egy szülő először egyedül önmagát érzi felelősnek gyermeke rossz magatartásáért, majd gyorsan átcsúsztatja a szemrehányást a gyermekre, és megharagszik rá. Az önértékelésnek az önkritika miatti csökkenése („kudarcot vallottam") indítja el a szemrehányás önvédelmi reakcióját („ez egy rossz gyerek"). De továbbra is fennmarad a háttérben a sértettség, amely fűti azt a törekvést, hogy kívül keressük az okokat, és haragot érezzünk. A harag nagy része az önértékelés sérüléséből ered, de ha a felelősség elhárításával enyhítjük az önkritikát, az valóban ködfüggönyként működik. A szemrehányás átcsúsztatásával az anya lemond arról a lehetőségről, hogy átgondolja – átértékelje – azt a gondolatát, hogy kudarcot vallott. Következésképpen megmarad az önértékelés sérülése, csak elkendőzve. Az önmagában való kételkedés és önmagának tett szemrehányás, amely a mások hibáztatását megelőzi, általában rejtve marad, és ahogyan korábban leírtuk, automatikus gondolatok formáját ölti. Az emberek mégis rászoktathatók ezen gondolatok azonosítására oly módon, hogy figyelniük kell a harag fellépése előtti lelkiállapotukat.

Voltak, akik megtanulták, hogy „rajtakapják" magukat, amint belecsúsznak valamely haragos vagy szorongó állapotba, mégpedig oly módon, hogy a téves gondolatok bizonyos vonásait – túlzott általánosítás, személyre vonatkoztatás – felismerték. Ezután bevethetnek bizonyos stratégiákat – például a figyelem elterelése vagy ellenérvek keresése – annak érdekében, hogy önmagukat az ősi gondolkodásmód helyesbítésére sarkallják. Mások beleragadnak az ősi gondolkodási módba, és belecsúsznak valamilyen pszichiátriai zavarba.

Nem kell azonban egyéni előtörténetünk vagy az evolúció által megszabott gondolkodási minták rabjává válnunk. Rendelkezünk az érett és rugalmas gondolkodás képességével, amely lehetővé teszi a mérlegelést és az ítéletet, és helyettesíteni képes a primitív ősi gondolkodást. Ez a gondolkodási mód realisztikusabb, logikusabb és racionálisabb, helyesbíteni tudja az ősi gondolkodás hibáit, de azzal a hátránnyal járhat, hogy lassabb, és több erőfeszítést igényel.

Ha nem vagyunk valamilyen konfliktus folyamatában, akkor képesek vagyunk a körülményeket „távolból" szemlélni. De ha belekeveredünk egy ellenséges vagdalkozásba, csak jelentős mentális erőfeszítés árán tudunk felülemelkedni az automatikus ősi gondolkodásmódon. Idővel könnyebbé válik a távlat érvényesítése, ami megalapozza a konstruktív problémamegoldást és a nyugodtabb életet.

6.

A harag képlete

Jó tett, rossz tett és megtorlás

Agyunk kifejlesztett egy olyan képességet, amelynek révén meg tudjuk teremteni saját képzeletvilágunkat. Nagyon kevés ember él a valóságos világban. Észleleteink világában élünk, azokéban, amelyek látványosan eltérnek egymástól, személyes tapasztalataink eltérései miatt. Haragot észlelhetünk ott, ahol nincsen. A torzítás mértéke akkora is lehet, hogy úgy érezhetjük: ellenségek között élünk, amikor barátok vesznek körül.

WILLIARD GAYLIN, 1984

Vegyünk egy példát egy olyan szabályáthágásra, amely haraghoz vezet. A feleség rájön, hogy férje nem teljesített bizonyos kötelességeket, például a csöpögő csap megszerelése a konyhában, a villanyszerelő kihívása, a számlák befizetése; megharagszik, és a következő szóváltás támad köztük:

Feleség: *Soha* nem csinálod meg, amit megígérsz.

Férj: Miért csinálsz ebből akkora ügyet?

Feleség: Mert *soha* nem teszed meg, amit kérek tőled. *Mindig* mással foglalkozol.

Férj: Már megint itt tartunk! Te viszont *soha* nem értékeled, amit csinálok.

Feleség: Hogyan tehetném? Te vagy golfozol, vagy meccset nézel a tévében.

Férj: Nem bírod elviselni, ha a magam örömére teszek valamit. Állandóan ellenőrizni akarsz *mindent*, amit csinálok.

Feleség: Miért nem hallgatsz inkább, és teszed a dolgodat?

Férj: Még azt is *mindig* ellenőrizni akarod, amit mondok. *Mindent* kontrollálni szeretnél.

Megfigyelhető, hogy a partnerek egy idő után nem a kezdeti sérelemről beszélnek. Bizonyára könnyebben megértették volna egymást, ha a probléma okát tárták volna föl egymásnak, mint így. Ahogy a szóváltás mutatja, a partnerek egymás viselkedését abszolút kategóriákban értékelik (amit a *soha*, *mindig*, *minden* szavak igazolnak). Kimondott gondolataik tartalma szintén a szabályok feltételezett áthágását mutatja.

Lépjünk vissza az időben, és nézzük ezt az epizódot a feleség szemszögéből, aki a kezelés során mindezt elmondta nekem. Az ő gondolatsora a következő volt: „A férjem megint cserben hagy...

Soha nem azt teszi, amit kellene... Azért csinálja, hogy az én dolgomat nehezítse... Teljesen felelőtlen ember."

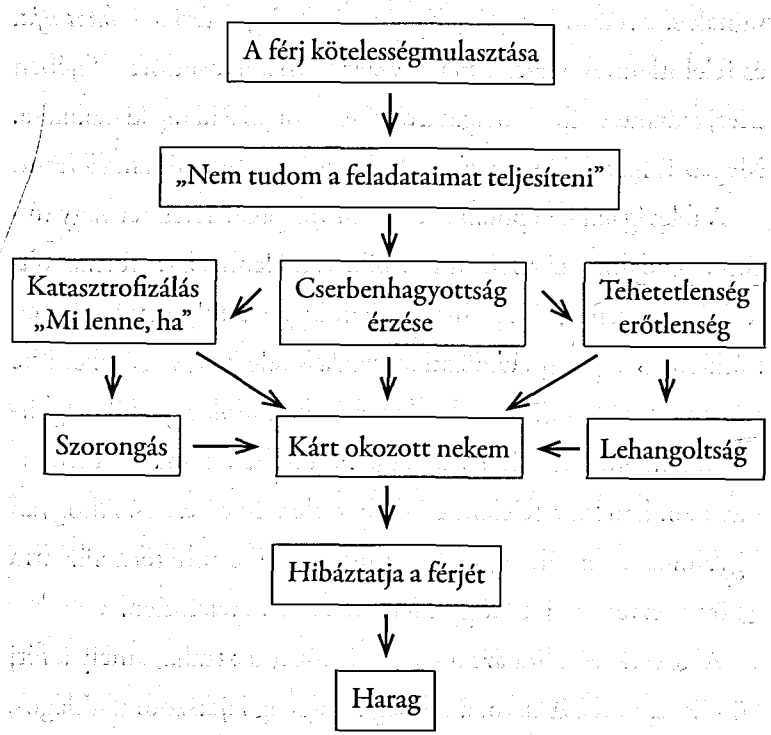
Ez a gondolatsor mutatja a harag és ellenségesség kialakulásának lépéseit: a *be nem váltott elvárás* és csalódás és a következménye, a *becsapottság érzése* („A férjem cserben hagy"). A kezdeti érzés, amelyet gyakran úgy írnak le, mint a *gyengeség érzését*, a hatalom elvesztésének testi megfelelője. A cserben hagyás érzését gyorsan felváltja az, hogy férje mulasztásait *nemkívánatos viselkedés keretébe foglalja* („Soha nem azt teszi..."), és mulasztásainak *szándékos* kategóriába sorolása. Végül férjét *hibáztatja*, és felelőtlennek nevezi. Ha egyszer kikristályosodott a fejében a férj elmarasztalható magatartása, felgyorsul a harag kialakulása. Még az is megfordul a fejében, hogy fel kellene pofoznia a férfit.

A feleség lelkiállapotának további vizsgálata félelmet vagy túlzott aggodalmat tárt fel, ami a tipikus „mi lenne, ha?" formát ölti fel. „Mi történik, ha egyáltalán nem figyel a dolgokra? Minden tönkremehet"; vagy „Üldözni fognak a hitelezők"; vagy – kevésbé tudatos szinten – „Tehetetlen leszek, nem tudok egyedül megbirkózni a dolgokkal." Tehát haragja hátterében nemcsak a frusztráció áll, hanem a félelem és a tehetetlenség érzése is. Ahogyan figyelmét a feszültség *okára* irányítja, elkerülhetetlenül arra a következtetésre jut, hogy a férje makacs és felelőtlen.

A következő ábra azt a láncreakciót illusztrálja, amely a férj kötelességmulasztásától a feleség haragjáig lejátszódik. Világos, hogy a felelősségtudat észlelt hiánya önmagában is elegendő volna

a feleség haragjának kiprovokálására, de más esetekhez hasonlóan itt is sok kiegészítő tényező táplálja a zaklatottság és végül a harag érzését. A feleség hajlamos a katasztrofizálásra és így a lehető legrosszabb kimenetel elképzelésére, ami a teljes káosz lenne. Továbbá a férj halogató magatartása érinti a feleség saját kompetenciaérzését – vagy inkább inkompetenciaérzését – is, és így önmagát tehetetlennek érzi.

A FELESÉG REAKCIÓINAK VÁZLATA:



A hiedelmek, értelmezések és érzések ilyen együttjárása eredményeképpen pszichiátriai tünetek – vagy éppen egy teljes kórkép – fejlődhetnek ki. A feleség belesüppedhet az aggodalomba, és kialakulhat nála az általános szorongás betegsége. Ez különösen akkor fenyegethet, ha a férje megfélemlíti, és ő már rettegni kezd tőle. Egy másik út a gyengeség és inkompetencia érzésétől a reménytelenség, a rezignáció és esetleges depresszió felé vezet. Ha reakciói nem követik sem a szorongásos zavar, sem a depresszió felé vezető utat, valószínűleg dühös lesz, és felkészül a férj megbüntetésére. A haragtól fűtve kifejezi nemtetszését: „Soha nem teszed meg, amit ígérsz."

Szemrehányása azután beindítja a férje agyában a következő gondolatsort: „Minden apróságért ledorongol. Nem becsüli meg azt a sok mindent, amit érte teszek." Kezdeti futó sértettségi érzését legyőzi a harag, ahogyan felesége igazságtalan viselkedésére gondol, és arra a saját hiedelmére, hogy az ellenőrizni akarja őt. Mivel úgy fogja fel, hogy felesége attitűdje jogtalan, ellentámadásba lendül, egyrészt, hogy megvédje az önmagáról mint felelős és erős emberről alkotott képet, másrészt hogy megbüntesse feleségét az ellenőrzésre való törekvésért.

Az egész szóváltáson végigvonul a kontroll témája: a feleség nyomása a férjre, hogy teljesítse vállalt kötelezettségeit, és a férj vágya, hogy a felesége ne kontrollálja őt. Míg a sikeres együttműködés azon múlik, hogy képesek vagyunk-e határokat szabni mások viselkedésének, a mások kontrollálásának igénye túlzott félelemből fakad: a feleség legbelül attól fél, hogy nem tud sike-

resen „működni", ha a férje leráz minden felelősséget, a férj pedig attól, hogy felesége uralkodásvágya megbénítja őt. Az emberek erősebben reagálnak saját félelmeikre és gyengeségérzésükre, mint a tényleges károkozásra. Általában igaz, hogy a nagyon hangsúlyozott szabályok és elvárások („Teljesítened *kell* a kötelességed"; és „*Nem szabad* szidnod engem") nemcsak haragot ébresztenek, hanem elterelik a figyelmet arról, hogy megfelelő magyarázatot találjunk a panaszra és reális megoldást a problémára.

ELLENTÁMADÁSOK AZ ERŐVISZONYOK HELYREÁLLÍTÁSÁRA

Axiómának tűnik, hogy ha egy kapcsolatban valaki a hatalma csökkenését érzi, vissza kell vágnia, még akkor is, ha a bosszú hosszú távon önkárosító, és a konfliktus felduzzadása miatt újabb támadásokhoz és szenvedéshez vezet. Sok, egymással összefüggő tényező járul hozzá ehhez. Először, létezik egy primitív, majdnem reflexszerű reakció minden – fizikai vagy pszichés – fájdalomra: meg kell szüntetni annak forrását. Egy másik fontos tényező az, hogy a kritika, még ha jogos is, gyakran felborítja az erőviszonyokat. A szóban forgó példában a férj lealacsonyítva és hatalmától megfosztva érezte magát, a feleség viszont az ő viselkedése nyomán érezte magát erőtlennek. A férj visszavágása azt a kívánságot tükrözi, hogy helyre akarja állítani az egyensúlyt a feleségével folytatott hatalmi harcban. Ameddig fennáll az ellenségeskedés, a feleség mindig választás előtt áll: visszavágjon-e, ami felélesztheti a harcot, vagy adja fel, és érezze rosszabbul magát. Bár a konfliktus a munkamegosztás körül forog, sok más területen is fellángolhat, mint amilyen a gyermeknevelés, a társadalmi kötelezettségek vagy a rokonokkal való kapcsolat.

Természetesen a házaspárok elismerik: a kölcsönös sértegetés nem szolgálja egyik fél céljait sem, és még jobban eltávolítja őket egymástól. A megfelelő út az volna, hogy lecsillapodjanak, és úgy oldják meg problémájukat, hogy se „győztes", se „vesztes" ne legyen. Azonban sokszor nehéz ezen az úton járni, mert a konfliktus állítólagos oka elfedhet olyan személyes gondokat, mint a gyenge frusztrációtolerancia, a meg nem felelés érzése és a kritikára való érzékenység. Ha a személyes problémák különösen súlyosak, pszichoterápiára vagy házaspár-terápiára van szükség.

A GONDOLATTÓL A TETTIG: AZ ELLENSÉGES MŰKÖDÉSMÓD

Érdekes, hogy sokszor egy ember agyában előbb játszódik le a csata, mint hogy szóban vagy ellenséges tettben kifejezné a haragját. Úgy tűnik, az események egyenes vonalban haladnak a becsmérlő gondolatoktól a kimondott szavakig vagy az erőszakos cselekedetekig. Az előbbi példában a sértett feleség hangot adott annak a gondolatának, hogy „soha nem teszi meg, ami a dolga volna". Automatikus gondolata már szemrehányást is tartalmazott, továbbá a férje bosszantó viselkedésének kritikus magyarázatát.

Vizsgáljuk meg, mit érez egy ellenséges viszonyba keveredett személy. Amikor kifejezi, amit gondol és érez, ellenségessége nemcsak szavaiból tűnik ki, hanem éles hanghordozásában, feszült arcizmaiban, kimeredt szemében, ökölbe szorult kezében, merev tartásában is megnyilvánul. Haragszik, és erős vágyat érez – az adott esetben – a férje megbüntetésére. Egész támadórendszerét mozgósítja: a kogníció (a férj lebecsülése), az érzelem (harag), a motiváció (vágy a bírálatra) és a viselkedés (felkészülés a támadásra) egyaránt érintett. Az először kimondott, negatív értékelést kifejező szavak kritikává alakulnak át, eljutnak a szemrehányásra való késztetésig, így részben büntetés, részben az engedelmesség irányába gyakorolt nyomás eszközévé válnak. Érdekes, hogy ha egyszer már támadó működésmódba került az asszony, a kezdetben fellépő sértettség, frusztráció és erőtlenség érzését elnyomja a személyes hatalom erősebb érzése, és az a törekvés, hogy ellenőriznie kell férje viselkedését. Az, hogy megpofozza-e végül, természetesen attól függ, hogy le tud-e győzni egy sor elrettentő és gátló tényezőt, mint amilyen a konfliktus elmérgesedésétől vagy a saját maga fizikai károsodásától való félelem.

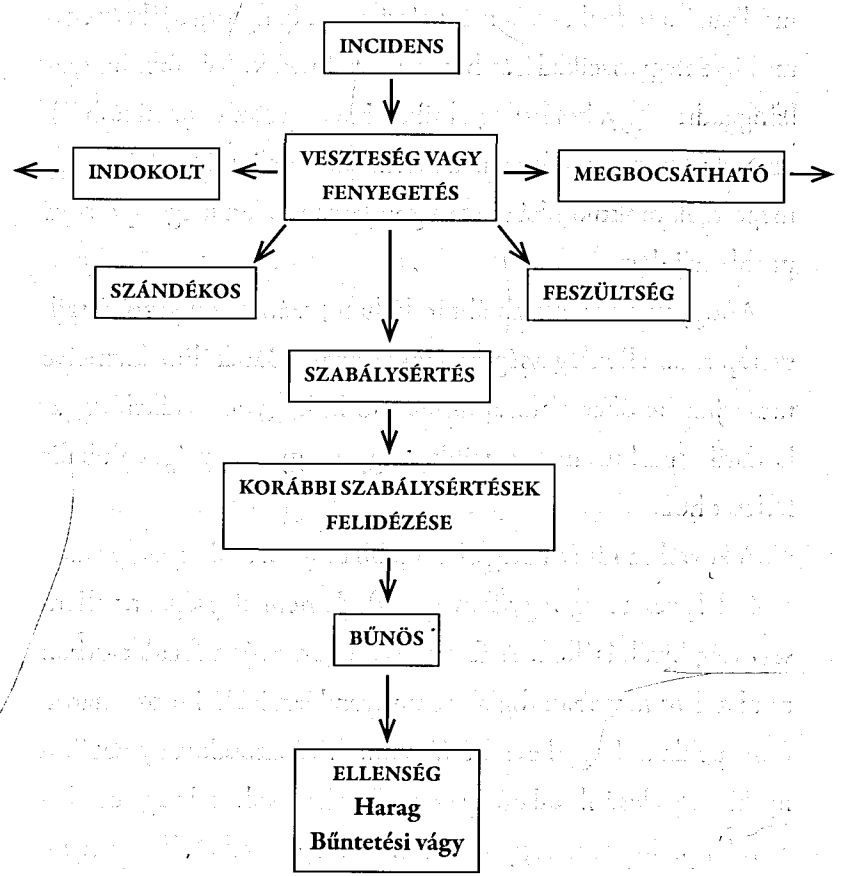
Támadó működésmódban mindkét partner gondolkodása ősi formába süllyed vissza. A feleség annyira rossznak észleli férjét, hogy minden jó tulajdonságát kizárja. Figyelme a férj bűnösségére irányul, és abszolút kategóriákban ítéli meg viselkedését. Férje pedig olyan zsémbes asszony képében látja őt, aki nemcsak

undok, hanem igazságtalan is. Ameddig az ellenséges működésmódban maradnak, csak a régi sérelmeket hánytorgatják, és egymás jelenlegi viselkedését hibásan értelmezik. Később, ha már lehiggadtak (gyakorlatilag amikor kilépnek az összetűzésből), objektívebben képesek egymást szemlélni, és eljutnak odáig, hogy megoldják praktikus háztartási gondjaikat, talán még kapcsolati problémájukat is.

Ahogyan a következő ábrán látható, számos tényező játszik szerepet az ellenségesség kialakulásában. Bár külön kiemelve mutatjuk be őket, valószínűnek tűnik, hogy az értékelés gyakorlatilag párhuzamosan zajlik, és így az egyén egységes globális ítéletet hoz.

A következő ábrán megjelenő több tényező szükséges (például az észlelt veszteség vagy fenyegetés), de nem elégséges az ellenségesség kiváltásához. A feltételezett *veszteség* a feladatsorban rendszerint magában foglal valamilyen leértékelési mozzanatot, mint például, hogy kevésbé vagyunk kívánatosak vagy hatékonyak, vagy elesünk valamely személyes kapcsolattól vagy erőforrástól. A *fenyegetés* az egyén biztonsága vagy értékei ellen irányul. Az egyes tényezők súlyozása aszerint változik, hogy milyen az adott esemény természete, és milyenek a körülmények. Ha a veszteség vagy fenyegetés védhető vagy indokolt, a folyamat ezen a ponton megáll, és az ember nem dühödik fel. Másfelől, ha jelen vannak ezek a tényezők, különös intenzitást tudnak kölcsönözni az ellenségesség érzésének.

AZ ELLENSÉGESSÉGHEZ VEZETŐ TÉNYEZŐK ALGORITMUSA



Bár a *kellemetlen feszültség* érzése – sértettség, szorongás vagy frusztráció – rendszerint az összetűzés elején lép föl, nem feltétlenül szükséges a harag kiváltásához. *Valamely szabály áthágása* viszont, ami gyakran inkább rejtett, mint nyílt, gyakorlatilag mindig jelen van, és ez hívja ki az ellenséges választ.

A kihágás súlyossága befolyásolja az ellenségesség mértékét, ugyanígy a feltételezett bűnös motivációja is tettének elkövetésére: azazhogy szándékosan cselekedett-e. Valójában a legtöbb ember annak a kétséges feltevésnek az alapján ítél, hogy amíg az ellenkezője be nem bizonyosodik, addig egy ártalmasnak észlelt eseményt szándékosnak tekintünk. Ha a károkozó *tudott volna* másképp is viselkedni, akkor úgy *kellett volna* viselkednie; ennélfogva felelős a sérelemért. Ha viszont úgy ítéljük meg, hogy a károkozó nem volt ura cselekedetének, vagy véletlenül történt a dolog, a felelőssége enyhül.

Még az is előfordul, hogy valaki szándékos sértést szenved el, és mégsem lesz ingerült, például, ha a károkozót nem tekintjük „felelősnek" tettéért. Ha a kisgyerek dührohamában megüt, vagy a deliráló beteg ránk ordít, rendszerint nem dühödünk fel, mert tudjuk, egyikük sem *vonható felelősségre* tettéért. Mivel a viselkedés elnézhető, nem bocsátkozunk veszekedésbe. Továbbá a cselekedet nem valamely „nem szabad" szabály megszegése (nem provokált támadás tiltása), mert a „kell" és a „nem szabad" a károkozó részéről tudatos döntést vagy önmeghatározást és kontrollt foglal magában. Ha valakinek az ellenséges magatartását éretlen vagy rendellenes agyműködés alapozza meg, általában nem alkalmazzuk a „nem szabad" szabályt: a zavart agyműködésű embertől *azt várjuk*, hogy irracionálisan viselkedjen. Tehát, ha egy kellemetlen epizód indokolt vagy megbocsátható, az ellenségesség kifejlődése leáll. Azonban a hasonló kihágások múltbeli története szilárdabban besorolja az illetőt a károkozó kategóriájába, és erősíti az ellenségességet.

Fontos emlékeznünk arra, hogy a harag érzését nem maga az esemény, hanem annak végső jelentése váltja ki. A konstruktív és diplomatikus bírálat egy edző vagy tanár részéről vagy a fájdalmas injekció, amit az orvos ad be, azért elfogadható, mert annak haszna indokolja a kellemetlenséget. Még akkor is, ha valakinek a tette szándékosan provokatívnak tűnik, a célszemély reakciója attól függ, hogy ő milyen jelentést tulajdonít az akciónak. Egy depressziós például a szándékos sértésre reagálhat harag helyett még mélyebb depresszióval, mert így értelmezi a sértést: „Megérdemeltem... Ez is csak azt bizonyítja, milyen visszataszító vagyok."

Az értelmezéseinket irányító szóbeli szabályok és érzéseink mint következmények gyakran összetettek, és úgy tűnik, algoritmust alkotnak. Információfeldolgozó rendszerünk eléggé összetett, így gyakorlatilag egy időben tudjuk értékelni egy-egy helyzet valamennyi jellemzőjét, többféle csatornán keresztül is. Például tegyük fel, hogy egy barátja visszautasítja az ön vacsorameghívását. Az algoritmusban foglalt szabályok arra szolgálnak, hogy gyakorlatilag egyszerre válaszolják meg a következő kérdéseket:

– A visszautasítás vajon csökkenti-e értékeimet valamilyen módon, azaz azt jelzi-e, hogy nem vagyok számára elég jó társaság?

– Jogtalan vagy indokolatlan volt-e a visszautasítás?

– Meg akart-e sérteni?

– Ez a viselkedés általában jellemző-e rá, vagy nem?

– Büntetést érdemel-e?

Az algoritmusban foglalt szabályok gyors és párhuzamos válaszokat adnak, amelyek azonnal összeállnak következtetéssé. Ahogy az előbbi ábra mutatja, az ezekre a kérdésekre adott pozitív válaszok haraghoz vezetnek.

AUTOMATIKUS SEMATIZÁLÁS

Képzelje el, hogy egy ismeretlen városrészben bemegy egy üzletbe, és egy eladó – mondjuk, egy más etnikumhoz tartozó hölgy – mosolyogva közeledik ön felé. Azonnali reakciója az lesz, hogy barátságosnak tűnik, és ön automatikusan viszonozza mosolyát. De tegyük fel, hogy önnek már voltak kellemetlen tapasztalatai az eladó etnikai csoportjának tagjaival, vagy rosszakat hallott róluk. Pozitív reakciói ebben az esetben eltompulnak. Lehet, hogy egy elmarasztaló szülői figyelmeztetés fut át az ön agyán: „Semmilyen ügybe ne keveredj azokkal az emberekkel!" Vagy múltbeli tapasztalatai alapján olyan képet alakított ki általában az eladókról, hogy önzőek és erőszakosak. A helyzetbe belépő emlékei és hiedelmei segítenek abban, hogy értelmezze az eladó viselkedését. Így arra a következtetésre jut, hogy a mosolya őszintétlen, azaz kísérlet a manipulációra. Ahelyett, hogy viszonozná a mosolyát, feszült és kimért lesz.

Gyakran élünk át ilyen interakciókat. Hogyan értelmezzük egy ember kommunikációját – szavait, hanglejtését, mimikáját és testtartását (merev vagy laza)? Van egy bizonyos hiedelemrepertoárunk, amelyet a konkrét helyzetekre alkalmazunk, és amelyek nyomán értelmet adunk a helyzeteknek. Ezek a szabályok

és képletek már megvannak, amikor „belépünk a helyzetbe". A helyzet jellegétől függően automatikusan éled föl egyik vagy másik típusú hiedelem.

A hiedelmek és képletek általában globálisak: „Az idegenek veszélyesek"; vagy „Az eladók manipulatívak." A globális hiedelmeket feltételes, „ha-akkor" szabályok formájában alkalmazzuk a konkrét helyzetekre. Például globális hiedelem ez: „A tigris veszélyes." Azonban nyilván másként reagál ön a bengáli tigrisre, ha az állatkertben találkozik vele, mint ha a vadonban. A feltételes szabály ebben az esetben így hangzik: „Ha a tigris ketrecben van, biztonságban vagyok." A vadállatok veszélyességéről szóló általános hiedelmet finomítja egy feltételes hiedelem, s így jobban megfelel a különleges összefüggéseknek vagy feltételeknek.

Ugyanígy, ha mosolygó eladóval találkozik, azt összevetheti egy feltételes vagy adott helyzetre vonatkozó szabállyal: „Ha egy eladó agresszív, az azt jelenti, hogy uralkodni akar fölöttem"; vagy „Ha az eladó passzív és együttműködő, biztonságban vagyok." Visszatérve az előző példához, a feltételes hiedelem az volna: „Ha az eladó idegennek néz ki, valószínűleg manipulatív."

Míg a kategorikus szabályok általános tételrendszert nyújtanak az emberek vagy helyzetek bizonyos osztályáról, a feltételes szabályok a jelen helyzet jellemzőihez szabják az értelmezést. A kategorikus szabályok általában tágak („az idegenek veszélyesek"), míg a feltételes szabályok szorosak és specifikusak („ha egy idegen közeledik, résen kell lennem"). Mind a kategorikus, mind a feltételes szabályok hasonlóak a törvényekhez, amelyek alapján

letartóztatják és elítélik a szabályok áthágóit: a rablás törvényt sért (kategorikus szabály); ha valaki betör egy lakásba, és ellopja más tulajdonát, bűncselekményt követ el (feltételes szabály).

A szabályok hatása nyilvánvalóvá válik a pszichopatológiában. Egy súlyos depressziós minden interakciót képes a szerint a kategorikus hiedelem szerint értelmezni, hogy: „Mindenkinél alacsonyabb rendű vagyok"; a paranoid beteg pedig aszerint: „Mindenki utánam kémkedik." Ezek az általános hiedelmek annyira meghatározóak, hogy majdnem minden helyzetre alkalmazzák őket. A súlyos depressziós, akin eluralkodik az alacsonyabb-rendűség és a nemkívánatosság érzése, a másik ember mosolyát a sajnálat jeleként, a semleges kifejezést az elzárkózás jeleként, a szemöldökráncolást pedig a teljes elutasítás jeleként értelmezi. A paranoid ember a mosolyt a manipuláció ravasz kísérleteként értelmezi, a semleges kifejezést pedig a színlelt közömbösség jeleként. Így a kategorikus szabályok eluralkodása eltorzíthatja egy helyzet sajátos jellegzetességeit. A depressziós vagy a paranoid beteg téves hiedelmei a valóság téves értelmezéséhez vezethetnek. Az ilyen hibás hiedelmek és gondolkodás nemcsak a pszichopatológia területén fordulnak elő, hanem a személyek vagy csoportok közötti konfliktusok esetén is.

Az idegenekről szóló túlzottan tág kategorikus hiedelmek oda vezethetnek, hogy barátságos idegeneket veszélyesnek vagy barátságtalannak bélyegzünk („hamis pozitív észlelés"). Amilyen mértékben keveredik az idegenekről szóló kategorikus hiedelmekben az evolúciós és kulturális örökség és egyéni tanult tapasztalatunk,

olyan mértékben vagyunk hajlamosak arra, hogy ismeretlen vagy tőlünk különböző emberekre elidegenedett módon nézzünk. Egy korai fejlődési szinten például a gyermekek általában nyilvánvaló feszültséggel, feltehetően félelemmel reagálnak az idegen felnőtt közeledésére.

Még ha a legtöbb gyermek kinövi is az idegenektől való félelmet, latens formában fennmaradhat a kategorikus hiedelem, amely akcióba lép, amikor idegenszerű emberekkel kerülünk kapcsolatba, vagy amikor rossz véleményt hallunk róluk. A tudatosság magasabb szintjén a tőlünk különböző emberekre adott reflexszerű, előítéletesen elutasító válasz a xenofóbia jelenségében – azaz a faji előítéletekben – tűnik fel. Ezenkívül az idegenekre vonatkozó általánosabb téves hiedelmek a más csoportokkal vagy nemzetekkel való konfliktusban is felélednek.

Hogyan tudatosul bennünk egy konkrét ingeregyüttes jelentése, például amikor egy mosolygó eladó közeledik felénk? A látottak értelmezésekor a képekre és emlékekre alapozó információfeldolgozó rendszerünkre éppúgy támaszkodunk, mint hiedelmeinkre. Az eladó vizuális képét összevetjük a memóriánkban tárolt sablonokkal. Amikor egyeztetjük a külső képet – például az eladó mosolygó arcát – a megfelelő sablonnal, „felismerés" történik, és a kapcsolt hiedelmek és szabályok értelmezést nyújtanak szándékairól.

A feltételes hiedelmek módosítják az egyeztetési folyamat által létrehozott jelentést. Egy bizonyos, csaló vagy manipulatív személy emléke megmásíthatja a mosolygó arc aktuális észlelését

és azt az elképzelésünket, hogy „a mosolygó ember barátságos". Az ehhez kapcsolt szabály: „Ne bízz benne!" – módosítja a mosolyára adott reakciónkat, és felveti a kérdést: „Lehet, hogy manipulálni akar engem?" Valójában még vizuális szinten is eltorzíthatjuk a mosolyát ártatlanról ravaszra.

„TEHETTE VOLNA" ÉS „KELLETT VOLNA TENNIE

A magunk és mások tetteire alkalmazunk egy olyan homályos szabályt, miszerint minden cselekedetnek kedvező kimenetelűnek kell lennie. Közhely azonban, hogy többet tanulunk hibáinkból, mint sikereinkből; általában akkor gondoljuk át jobban a cselekedeteinket, ha rosszul mennek a dolgok. „Mi történt? Mit lehetett volna másképp csinálni?"; és „Miért nem úgy tettem?" – ilyen kérdések nyomán alakíthatjuk ki a helyesbítés stratégiáját, azaz azonosíthatjuk az eseménysort, és elgondolkodhatunk az alternatív cselekvési lehetőségeken. A stratégia a problémamegoldásnak és a tanulságok leszűrésének is fontos eleme. A tettek és eredményük párhuzamba állítása létrehoz egy olyan adatbázist, amelynek alapján értékelhetjük a magunk és mások cselekedeteit. Például, ha bizonyos cselekvési terv mellett döntünk, valószínűleg tudni akarjuk, hogy az a múltban a kitűzött célhoz vezetett-e, és hogy ez volt-e a lehető leghatékonyabb módja a cél elérésének.

Az esetek többségében azonban, ha elégedetlenek vagyunk az események alakulásával, belső késztetést érzünk arra, hogy önmagunkat vagy másokat hibáztassunk a rossz kimenetelért,

ahelyett, hogy helyesbíteni akarnánk, és tanulni a tapasztalatból. Összehasonlítjuk a tényleges előnytelen kimenetelt egy képzeletbeli előnyössel. Ha egy eltérő cselekvéssor kedvező kimenetelhez *vezethetett volna*, az embernek azt *kellett volna* választania; mivel nem tette, szemrehányást érdemel.

Vegyük a sorban álló vásárló példáját. Mivel mindenki gyorsan szeretne végezni, azt a sort választja, amelyiket a leggyorsabbnak látja. De van egy mondás a vásárlók körében, miszerint az ember mindig a leglassúbb sorba áll be. Nézi a többi sort, és úgy veszi észre, hogy azok gyorsabban mennek. Ha viszont átmegy egy másikba, akkor az lassul le.

A tipikus vásárló ilyenkor elképzel egy másik forgatókönyvet. Mivel a feltételezett forgatókönyv jobb kimenetelű lett volna, a vásárló önmagát hibáztatja a rossz választásért: „Ha oda álltam volna be! Ha nem álltam volna át ide!" Érdekes, hogy a türelmetlenség és a frusztráció érzése nem annyira a „mi történt" (a ténylegesen „elvesztegetett" idő) alapján alakul ki, mint inkább a „mi lehetett volna" alapján. Az a gondolat, hogy „választhattam volna egy másik sort", gyorsan alakul át oly módon, hogy „másik sort *kellett volna* választanom" – ami már szemrehányás önmagunknak.

Általában hajlamosak vagyunk – jobban, mint amennyire belátjuk – egy alternatív és optimális forgatókönyv elképzelésére, amit összehasonlítunk a valóságban megtörténttel. Az eltérés mértéke hozzájárul az elégedetlenség mértékéhez. Az emberek által átélt stressz nagy része az ilyen viszonylag csekély jelentőségű

reakciók felhalmozódó hatásából ered. Ennek eredményeképpen tartós ingerültség alakulhat ki, és a családunkkal, barátainkkal vagy munkatársainkkal kapcsolatos kis problémákra is már haraggal reagálunk.

Tegyük fel, hogy vásárlónk sora megáll, mert valaki a pénztárnál kezdi keresgélni a pénztárcáját, vagy visszamegy még valamit venni. Ekkor a frusztráció érzését tovább növeli az, amit vásárlónk a másik ember önzésének és tapintatlanságának értékel. Enyhe reakció az a gondolat, hogy „bárcsak gyorsan megtalálná a pénztárcáját". Ez hamar összefonódik a kritikával: „*nem volna szabad* feltartania minket."

Ezen a ponton dühös vásárlónk *legszívesebben* kiabálna: „Miért nem készítette elő a pénztárcáját?" Ez egy optimális forgatókönyv kifejeződése, mintha visszamenőleg módosítani lehetne az illető viselkedését. Bár a szociális gátlások megakadályozzák vásárlónkat abban, hogy kimondja, magában biztosan valamilyen becsmérlő jelzőt gondol az illetőre nézve: önző, hülye, különc, neveletlen. Ha azonban önkontrollja gyenge, és az impulzus erős, még hangosan is morgolódhat.

Ez mutatja, hogy mennyire nem produktív az, ha a választott stratégiát egy potenciálisan hatékonyabbal hasonlítjuk össze. Ha ahhoz ragaszkodunk, hogy az embereknek *nem lett volna szabad* úgy viselkedniük, ahogyan tették, ez improduktív harag forrása lehet. A kognitív folyamatoknak ezt a típusát – a valóságban be nem következett forgatókönyv elképzelését – valóságellenes gondolkodásként jellemezzük. Kóros esetben a kellemetlen ese-

ménytől fölzaklatott egyén tudatát megszállhatják a fantáziák, amelyekben a tények úgy alakulnak, hogy az esemény kimenetele kedvezőbb legyen.

Néha annyira nyilvánvaló: a dolgok nem történhettek másképp, hogy a harag érzése elpárolog. Ha a sérelem értékelése során kiderül, hogy az teljes mértékben elkerülhetetlen volt, megszűnik sérelem lenni. Gondoljuk át a következő példát. A szülők amiatt aggódnak, hogy tizenéves fiuk a megbeszéltnél sokkal később sem ér haza a család autójával. A lehetőségeken töprengenek: „Mi van, ha megtámadták? Mi van, ha balesetet szenvedett?" Amikor fiuk végre megérkezik, előbb megkönnyebbülnek, aztán mérgesek lesznek, amiért nem indult haza hamarabb (alternatív forgatókönyv). Ha a fiú elfogadható magyarázatot ad, amely ennek lehetetlenségét igazolja, haragjuk lecsillapul. Talán történt valami a motorral, és nem tudott telefonálni, vagy valaki rosszul lett, és kórházba kellett vinni. Ahogy átlátják a szülők, hogy a fiú ilyen viselkedése elkerülhetetlen volt, már nem működik a *„kellett volna"*, és már nem gondolják azt, hogy fiuk helytelenül viselkedett velük szemben. Érdekes, ha valakinek a viselkedése felzaklat minket, hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy vagy szándékos volt a sértés, vagy nemtörődömség eredménye. Kezdetben nem vesszük számításba az ellenkezőjét: hogy az incidens a véletlen műve vagy elkerülhetetlen is lehetett.

Az emberek általában tudatában vannak annak, hogy felmentést kapnak a bírálat alól, ha bebizonyítják a szabályszegés elkerülhetetlenségét. Valójában annak érdekében, hogy kivédjék

a szemrehányást, kitalálhatnak magyarázatokat, miszerint nem is tehettek másként, mint ahogy tettek. A tinédzserek gyakran nagyon ügyesek az ilyen megcáfolhatatlan magyarázatok kiötlésében. A harag vagy ellenséges érzés kialakulása attól függ, hogy a másik fél elfogadja-e ezeket észszerű magyarázatként.

A „KELL"-EK ZSARNOKSÁGA

Az a kényszerítő késztetés, hogy mások elé viselkedési normákat állítsunk, egyrészt saját védelmünket szolgálja, másrészt olyan stratégiát ad a kezünkbe, amellyel saját „szükségleteinket" kielégíthetjük. A fontos szabályok, amelyek szerint élünk, a viselkedés kontrolljának szerepét látják el. Csakúgy, mint a társadalmi törvények, ezek is felszólítások és tiltások formáját öltik: beszédünket és gondolkodásunkat áthatják a „tedd ezt" és „ne tedd azt", a „kellett volna" és „nem lett volna szabad" megfogalmazások. És ezeknek a szabályoknak a megsértését – csakúgy, mint az állami törvényekét – büntetendő kihágásként kezeljük.

Az elméletalkotó pszichoterapeuták – például Karen Horney és Albert Ellis – felismerték és tanulmányozták a felszólítások uralmát különböző pszichiátriai betegeken. Ezenkívül kimutatták, hogy a pszichiátriai zavartól mentes emberek is általában hasonló problémákkal küzdenek. Horney főleg az emberek „idealizált énképébe" beépített, felnagyított célkitűzéseiben vizsgálta a felszólítások szerepét. Aki depresszióra hajlamos, azt általában nagyon erősen befolyásolja „a *kell*-ek zsarnoksága" – ahogyan Horney nevezi ezt a jelenséget. Amikor depresszív állapotban

vannak, gondolataik attól zsonganak, hogy mit *nem lett volna szabad* csinálniuk, és mit *kellene* csinálniuk, amit viszont nem csinálnak. Ellis egy bűvész ügyességével kimutatja, hogy a *„kell"*-ek és a *„nem szabad"*-ok hogyan okoznak problémákat a legkülönbözőbb embereknek, főleg azoknak, akiknél a másokkal szembeni túlzott elvárások gyakran dühkitörésekhez vezetnek.

Ha az emberek elkezdik figyelni másokra (és önmagukra) vonatkozó gondolataikat, könnyen felismerik, milyen nagy mértékben irányítják ezek a felszólítások érzelmi reakcióikat és haragos érzéseiket. Bár a felszólítások kimondatlan gondolatok formáját ölthetik, könnyű őket megfogalmazni:

– Jobban kellett volna tudnia.
– Hallgatnia kellett volna rám.
– Óvatosabbnak kellett volna lenned.
– Keményebben kellett volna dolgozniuk.

Ezeknek a kijelentéseknek a közös nevezője egyfajta finom törekvés az emberek tetteinek átalakítására, amely egy olyan vádba van csomagolva, miszerint megsértettek egy szabályt. A felszólítások megfogalmazása valamelyest más formát feltételez: bizonyos hangsúlyos szavak ugyanazt a kritikus tartalmat hordozzák, azaz a beszélő jogait valamilyen módon megsértették.

– Nincs joga ilyen módon bánni velem.
– Jogom van őszintén válaszolni.
– Van képed így beszélni velem!

Ezekben el vannak rejtve a *„kell"*-ek és a *„nem szabad"*-ok, amelyek szerepe a jogaink védelme, a felelősség megállapítása a szabályszegésért, valamint a büntetés.

Mivel ezek a felszólítások olyan gyakran betolakszanak tudatunkba, és olyan jelentős szerepet játszanak érzelmeink és viselkedésünk alakításában – sokszor a magunk és a hozzánk közel állók kárára –, fontos, hogy megértsük szerepüket és megjelenésüket az interperszonális konfliktusokban. Azon is érdemes elgondolkodni, hogy miből eredhetnek mint alkalmazkodási stratégiák.

FELSZÓLÍTÁSOK: JOGAINK VÉDELME, SZÜKSÉGLETEINK KIELÉGÍTÉSE

Hogyan védekezhetünk az akadályoztatás, a diszkrimináció és a fenyegetés ellen a mindennapi életben, miközben saját speciális érdekeinket és céljainkat akarjuk szolgálni? Nyilvánvalóan nem ugyanazokkal a problémákkal találkozunk, amelyekkel kőkorszaki őseink, nem kell csoportot alkotnunk egy vad elejtéséhez, sem az ellenséges betolakodók kiűzéséhez. Általában tudatában vagyunk a társadalom védelmező szerepének, amely törvényekben, rendeletekben és konvenciókban nyilvánul meg, továbbá a törvények betartatásának változatos módjaiban. Támaszkodunk a méltányosság, az együttműködés és a kölcsönösség társadalmi szabályrendszerére, amely megkönnyíti azt, hogy céljainkat másokkal összhangban érhessük el. Ezenkívül léteznek a vallási tiltások, amelyek az olyan aszociális vagy antiszociális viselkedésmódok, mint a fösvénység, az élvhajhászat és az ellen-

ségesség, a túlzottan önző viselkedés elmarasztalására szolgálnak. Ezek nélkül a társadalmi csoportok a káosz állapotában volnának. A túléléshez és a családok kialakításához szükséges elkötelezettség és kötelességvállalás hiányozna, és a csak a saját érdekeiket néző egyének minduntalan egymásnak ütköznének.

A szabályok, a törvények és a szankciók nemcsak figyelmeztetésül szolgálnak a potenciális szabályszegők számára, hanem kognitív funkciót is betöltenek – amennyiben elfogadjuk őket –, azaz alakítják a károkozásról és a károkozókról, a bűncselekményekről és a bűnözőkről való ítéleteinket; végső soron befolyásolják viselkedésünket és a bűnösökkel kapcsolatos gondolatainkat és érzéseinket. A törvényes és társadalmi előírások betartása arra ösztökél bennünket, hogy a szabályok megszegőit globálisan bűnözőnek, vétkesnek és rossznak kategorizáljuk. Ahogy beépítjük a szabályokat információfeldolgozó rendszerünkbe, a szabályszegőkről olyan elsuhanó vizuális képeink alakulhatnak ki, mint az undorító betörő, a vigyorgó kéjenc vagy a sunyi tekintetű szélhámos, és az ennek megfelelő érzéseket éljük át: a szorongást, a haragot és az undort. Az idő nagy részében azonban nem ezekre a képekre koncentrálunk (bár ha jobban odafigyelünk, egészen határozottak tudnak lenni), hanem a szabályszegők elutasításának gondolata tudatosodik: azazhogy ők rosszak, lázadók vagy selejtesek.

Feltűnő, hogy milyen nagy mértékben befolyásolják gondolkodásunkat és tetteinket az elvárásokra és konvenciókra alapozott szabályok. Kultúránk és a törzsfejlődésből származó örökségünk szembetűnően alakította a társadalmi szabályokra való érzékenységünket. A társadalmi szabályokhoz (külső nyomások) hasonlóak a saját szabályaink (belső nyomások), amelyek irányítják viselkedésünket és más személyekre adott reakcióinkat. Bármi is azonban a szabályok forrása, azok világosan meghatározzák, hogyan érzünk magunkkal és másokkal szemben. Valójában mind a társadalmi, mind az egyéni szabályok elsődleges hatása kognitív rendszerünkben érvényesül, és viselkedésünk ezeknek a belső szabályoknak az alapján szerveződik.

Bár kognitív szabályaink, képleteink és címkéink bizonyos fokig a társadalmi szabályokat ismétlik, lehet ellentétes szabálygyűjteményünk is, annak mértékében, ahogyan lázadunk a törvényes és társadalmi előírások ellen, amennyire azokat leértékeljük vagy kiforgatjuk. Így a szabálysértő magatartást néhányan vagy semlegesnek (például utcai drogkereskedelem), vagy jogosnak (például betörés a gazdagokhoz) tekinthetik.

Ha sokféle összefüggésben vizsgáljuk a felszólításokat, láthatjuk, hogy a konvenciók, az erkölcsök és a szokások hasznos szerepet játszanak abban, hogy befolyásoljuk – netán kontrolláljuk – a magunk és mások viselkedését. A társadalmi szabályozás, akár törvényben, akár konvenciókban ölt testet, megadja a kereteket a másokkal szembeni elvárásaink számára. Sok ilyen elvárás emelkedik a követelés és kötelezettség szintjére: az embereknek kötelességük tiszteletben tartani érdekeinket és céljainkat. Sőt, személyes vágyaink jogokká magasztosulnak: jogunk van ahhoz, hogy méltányosan, becsületesen és kedvesen bánjanak velünk. Az embereknek érzékenynek *kell* lenniük igényeinkre és érzése-

inkre. Ha a *„kell"*-eket túlélési eszközként tekintjük, azok a kontroll emelőrúdjai, amelyek a legális előírásokon és tiltásokon túli erőt képviselnek. Valójában belső felszólításaink azt idézik elő, hogy másokat rávegyünk, netán kényszerítsünk arra, hogy védjenek meg bennünket, működjenek együtt velünk, és támaszul szolgáljanak nekünk.

Ugyanezen az alapon érzünk késztetést arra is, hogy másokkal szemben megszorításokat alkalmazzunk. *Nem szabad* akadályozniuk, becsapniuk vagy elutasítaniuk bennünket; *nem szabad* velünk tiszteletlennek, tapintatlannak, felelőtlennek és basáskodónak lenniük. Ezeket a gyakorlati viselkedési szabályokat gyakran felmagasztosítja a társadalmi szabályrendszer, ezek megszegése pedig sértettséget, haragot és bosszúvágyat vált ki. Így a kívánatos viselkedés társadalmi szabályai, amelyek egyébként hasznosak, abszolúttá, szélsőségessé és merevvé tudnak válni, és paradox módon nagyobb mértékű feszültséget okoznak, mint az a negatív hatás, amelynek a kivédésére hivatottak lennének.

A FELSZÓLÍTÁSOK EVOLÚCIÓS ELMÉLETE

Vajon miért olyan erősek a *„kell"*-ek és a *„nem szabad"*-ok, hogy gyakran felülmúlják az adaptívabb stratégiákat, azaz az együttműködést, a tárgyalást és az udvarias meggyőzést? A tökéletességet hajhászó háziasszony például arra érez indíttatást, hogy makulátlan rendet és tisztaságot tartson otthon, még ha késztetésének erőssége rontja is kapcsolatát férjével és gyerekeivel. Ilyen esetekben rendszerint azt látjuk, hogy a *„kell"*-ek a kompenzáció célját szolgálják, tehát az egyén az elismerés hiányától való félelmét vagy az énképében megjelenő inkompetenciát kompenzálja. Ugyanennek a folyamatnak hasonlóan eltúlzott formáját figyelhetjük meg pszichiátriai megbetegedésekben. Például az ilyen felszólítások szélsőséges megnyilvánulásai jelennek meg a kényszeres betegnél, aki azért mos kezet végeláthatatlanul, mert máskülönben megfertőznék őt a láthatatlan mikrobák. A *„kell"*-ek ereje a depressziósoknál is nyilvánvaló, akiket pszichiátriai betegségük látszólag megbénít, de akik állandóan ócsárolják magukat: Jobban kellene csinálnom a dolgaimat" (akár munkahelyen, akár otthon).

Hogy ezeknek a jelenségeknek az eredetét megleljük, vissza kell nyúlnunk azoknak az alapvető elveknek az elemzéséhez, amelyek fajunk gondolkodását, érzelmeit és viselkedését alakították az évezredek során. Gondolkodásunk és viselkedésünk alapvető programozása annak érdekében fejlődött ki, hogy őseink alkalmazkodását és túlélését szolgálja. Nyilvánvaló, ha evolúciós szempontból nem lettek volna sikeresek, a faj kihalt volna. A megfelelő információfeldolgozás a megfelelő viselkedés előfeltétele. A gondolkodás, érzelem, késztetés és viselkedés egymással összeegyeztetett mintái azért fejlődtek ki, hogy őseinket képessé tegyék alapvető feladataik megoldására: nevezetesen, hogy megvédjék magukat a különböző veszélyektől, beszerezzék az élelmiszert, és elfogadható kapcsolatot tartsanak egymással. A feladatok megoldására segítségül hívott mechanizmusok nagymértékben automatikusak és reflexszerűek voltak. Így például egy

nagy medve megjelenésekor mozgósított veleszületett program azt eredményezi, hogy gyakorlatilag a látvánnyal egy időben észleljük a súlyos fenyegetettséget is (kognitív elem); tapasztaljuk a szorongást vagy a pánikot (érzelmi elem); a késztetést a menekülésre (motivációs elem); és ténylegesen menekülni kezdünk (viselkedésbeli elem). Ezek az összehangoltan működő mechanizmusok ma is így lépnek fel a hasonló helyzetekben.

Térjünk vissza a dühös feleség előbbi példájához, és derítsük ki, mitől volt olyan súlyos a konfliktus, hogy haragra gerjedt. Vizsgáljuk meg az incidenst szélesebb evolúciós perspektívából. A munkamegosztás az egymástól függő emberek esetében abból a szempontból fontos, hogy erőforrásainkat kímélhessük, és a kulcsfontosságú egyénekre számíthassunk. Mivel a legfontosabb tevékenységekben nyújtott teljesítmény nem szükségszerűen jár azonnali jutalommal, a jutalom felcsillantása nem elegendő ahhoz, hogy a gépezet működjön. Következésképpen, evolúciós alapállásból nézve, valószínűleg túlélési jelentősége volt annak, hogy egy *felszólításokat és tiltásokat tartalmazó egység* is beépüljön, a többiek együttműködésének ösztönzése céljából. Az ősi felszólítások mai megjelenése ilyen lenne: „Felelős vagyok a háztartás rendjéért"; és „A férjemnek meg *kell* tennie, ami a kötelessége."

Az együttműködés elvárása terén a felszólítás megjelenése játssza a főszerepet a harag kiváltásában. Példánkban a feleség *intellektuális* fogalma férje szerepéről a háztartás működtetésében nem volna elegendő ahhoz, hogy a férj mulasztása annyira erőteljes reakciót váltson ki nála. A *„kell"*-ek nyomása és az, hogy

a férj ezeknek nem tett eleget, hozta őt harci működésmódba. Természetesen a méltányos munkamegosztáshoz való ragaszkodás ma nem élet-halál kérdése. Csakúgy, mint más erőteljes reakciók esetében, amelyek eredetileg fenyegetésre adott programozott válaszok, ennek jelenlegi származékai is eltúlzott reakcióknak számítanak. Mint ahogy a fizikai fenyegetés maximálisan mobilizálni tud bennünket, ugyanígy a pszichológiai fenyegetés vagy támadás eltúlzott reakcióhoz vezethet.

7.

Közeli ellenségek

A szerelem és a gyűlölet egymásba olvad

Fred: Azt akarta, hogy maradjak otthon vele, mert egy kicsit megfázott. Azt gondoltam: ha egy ilyen apró probléma miatt otthon tart, mit fog csinálni, ha valami komoly dolog történik vele?

Laura: Nem akart otthon maradni, amikor kértem rá. Azt gondoltam: ha egy ilyen csekélységet nem tesz meg, mit fog csinálni, ha valami igazán fontos dologban lesz rá szükségem?

Fred és Laura a házasság előtt már évek óta együtt éltek, és nem voltak komoly problémáik. A házasságkötés előtt közvetlenül viszont egyre többször zördültek össze látszólag apró dolgokon. Ezek az epizódok addig halmozódtak, míg a pár terapeutát keresett. Tipikus problémát írtak le. Egy este Laura nem érezte jól magát, és megkérte Fredet, maradjon vele ahelyett, hogy egy kollégának mutatja meg a városukat. Fred bosszankodott,

és mérgesen elutasította. Laura könnyezett és elvonult, Fred pedig kirohant a házból.

A pár problémáját több szinten is elemezhetjük. Először úgy tűnhet, hogy a dolog mindössze az elsőbbség miatt lejátszódott összeütközés volt: mindketten „előnyhöz" akartak jutni. De láthatóvá vált: nehézségeik forrása abból eredt, hogy ugyanazt az eseményt különbözőképpen látták, és ellentétes jelentést tulajdonítottak neki. Ezek az ellentétes jelentések oda vezettek, hogy mindketten mélységesen negatívan látták a másikat. Laura érzése szerint Fred keresztülgázolt az ő igényein. Ami nem tudatosult benne, az az volt, hogy igénye az elhagyatottságtól való gyerekes félelmen nyugodott. Így Fred elutasítása az ő gondolataiban nagy jelentőségűvé nőtte ki magát: „Magamra hagy." Ez a következtetés negatív színben tüntette fel Fredet, mint aki törtető, önző és megbízhatatlan.

Fred viszont sokat tett már karrierje érdekében, és abból is előnyt akart szerezni, hogy kalauzolja a vendéget. Laura kívánságát úgy tekintette, mint azzal való szembeszegülést, hogy ő „a saját dolgát csinálja". Ő sem tudatosította magában saját pszichológiai problémáját: egész életében félt a korlátozástól, a bekerítéstől.

Bizonyos értelemben a pár összekülönbözése az elsőbbség, a dominancia miatt a *félelmek* csatája volt. Ezek a félelmek igazgatták azt, ahogyan egymás viselkedését észlelték, és következésképpen ezek alakították érzéseiket és cselekvésüket is. A félelmek olyan, háttérben húzódó személyiségbeli jegyekkel álltak kapcso-

latban, amelyek a céljaik közötti eltérést okozták. Fred döntően autonóm ember volt, aki nagyra becsülte a teljesítményt, a presztízst, a függetlenséget és a mozgékonyságot. Úgy érezte, Laura „követelőzése" megfojtja. Az akadályozástól és korlátozástól való félelme fűtötte az önállóság és a teljesítmény iránti motivációját, amely túlérzékennyé tette bármely akadályra vagy korlátozásra. Laura szociábilisabb volt: igazi „társas lény". Élvezte, ha másokkal együtt lehetett, és ürességet érzett egyedül. Ezenkívül egész életében félt attól, hogy súlyos beteg lesz, így a legkisebb gyengélkedést is könnyen katasztrófának minősítette. Ha beteg volt, mindig azt akarta, hogy legyen mellette egy megbízható ember. Ahogyan az idézett beszélgetésből kiderült, az elhagyatottságtól való félelme akkor támadt fel, ha valami panasza volt. Az a kívánsága azonban, hogy Fred maradjon mellette, felélesztette Fred félelmét az akadályoztatástól.

Laura és Fred, ha egyszer megharagudtak egymásra, mindketten ellenséges védekező állásba merevedtek, az pedig akadályozta a konstruktív problémamegoldást. Ahogyan a terapeuta javasolta nekik, gondolkodhattak volna olyan alternatív megoldásokon, amelyek mindkettejüknek megfeleltek volna. Például Fred meghívhatta volna a kollégát otthonukba, a városnézést másnapra halasztva, vagy rövid látogatást tehetett volna a kollégánál a szállodában, és amikor odaér, felhívhatta volna Laurát. Bármelyik megoldás azt jelezte volna Laura számára: a párja valóban törődik vele, és biztosította volna arról, hogy ha „igazán" szüksége volna rá, nem hagyná cserben. Ugyanakkor Fred nem érzett volna

akadályoztatást céljai elérésében. Azonban ha egyszer védekező működésmódba kerültek, mindketten arra törekedtek, hogy megvédjék magukat, és megbüntessék a sértő felet. Gondolkodásuk középpontjában a visszaélés veszélye és a védekező stratégiák kidolgozása állt.

Laura és Fred tartós konfliktusba sodródtak, amely folyamatos félreértések sorozatán alapult. Ahogy egymásról alkotott képük polarizálódott – a párját cserben hagyó férfi és a felettest játszó nő –, minden egyes félreértés elősegítette a következő megjelenését. Miután az eseményeket egyoldalúan, a saját igényeik és félelmeik szemszögéből nézték, nem vették észre a másik igényeit és kívánságait. Laura azt hitte, hogy negatív értelmezése Fred viselkedéséről indokolt és valósághű, míg Fred negatív értelmezése az ő viselkedéséről észszerűtlen és indokolatlan. Természetesen Fred az ellenkezőjét gondolta. Mindketten úgy érezték, hogy az kérdőjeleződik meg, amit szilárdan valóságnak hittek, és amit személy szerint érzelmileg áldoztak a kapcsolatra. A folyamatos konfliktus keretet nyújtott mindkettejüknek a hibás észlelés fenntartásához: „Nekem van igazam, te vagy a hibás." Azzal, hogy a másikat önzőnek és makacsnak látták, Fred és Laura megőrizhette a saját magáról alkotott pozitív képet. Amennyire egy egyén felfogása valamely konfliktusról egyoldalú és önző, a helyes ítélet önbecsapást foglal magában. Az egyén saját gondolata, érzése és viselkedése észszerűnek és jogosnak, a másiké pedig észszerűtlennek és jogtalannak tűnik.

A sértő megjegyzések egymáshoz vagdosása tovább mereviti az egymásról kialakított negatív képet. Ez a merevség gyakran jelenik meg a partnerek panaszaiban: „Nem figyelsz rám"; vagy „Meg sem hallod, amit mondok"; vagy „Bármit mondok, ellenem fordítod." Egy ilyen heves összetűzésben ritkán hangzik el olyan panasz, amelyet a másik fél megalapozottnak lát. Még ha nem keverednek is nyílt konfliktusba, mindketten negatív kategóriába sorolják a másikat, aki egyetlen olyan pozitív tulajdonsággal sem rendelkezik, amely felmentené őt.

AMBIVALENCIA

Az ambivalencia – azaz a pozitív és negatív képek, hiedelmek, érzések és vágyak váltakozó vagy szimultán előfordulása – igen gyakori, talán általános is a közeli kapcsolatokban. Az a képességünk, hogy ugyanazt a személyt különböző időpontokban különböző módon szemléljük, a kezdetleges információfeldolgozó rendszer dualisztikus szerveződését fejezi ki. A legnyilvánvalóbb módon akkor jelenik meg az ambivalencia, amikor a partnerek egyik pillanatban szeretik egymást, a másik pillanatban legszívesebben darabokra tépnék a másikat. Sokszor nehéz megmagyarázni, hogy az emberek hogyan és miért váltanak át hirtelen szeretetből utálatba, illetve hogy a korábbi gyengéd érzelmek miért nem tartanak pajzsot a harag érzése elé.

Az érzések ilyen átfordulása egy kapcsolatban valószínűleg nem kerül felszínre a szerelem felhőtlen ideje alatt, amikor a nagy érzelmek még minden különbséget elnyomnak vagy még meg is

édesítenek. De nyilvánvalóbbá válik, ahogyan a partnerek egyre inkább saját céljaik és vágyaik megvalósítására törekszenek. Útjukon megjelennek a kátyúk és a buktatók. A kölcsönös és egyéni érdekek egyensúlya fokozatosan felborul: az „ami neked a legjobb, az a legjobb nekem is" elv átalakul „ami nekem a legjobb, az a legjobb neked is" elvvé. Valójában mindkét beállítódás fennmaradhat egy házasságban, azonban egy zaklatott kapcsolatban az énközpontú hiedelmek elnyomják az altruista hiedelmeket.

Az a fajta ambivalencia, amely aláássa a kapcsolatot, és annak felbomlásához is vezethet, általában nem csak egyszerű értékrendbeli vagy stílusbeli különbségeket foglal magában, illetve nem csupán a kapcsolatok szokásos apály-dagály mozgásából következik. A legtöbb emberben személyisége legmélyén ellentmondásos célok, hiedelmek, félelmek húzódnak. Egyik időszakban uralkodhatnak a szociábilis célok – az intimitás, a megosztás és a kölcsönös segítés vágya. Máskor pedig felülkerekedhetnek a függetlenség, a teljesítmény és a mozgékonyság önállóságot kifejező céljai. Az egyén érzelmeiben váltakozhat a közelség mágneses vonzása és a függetlenség utáni sóvárgás. Ezek a működésmódok abban is tükröződnek, hogy egymás iránt hogyan érzünk. Az autonóm működésmódban az ember a távolságot hajlamos érezni, de szeretetteljesebb fázisba lendül, amint a szociábilisabb működésmód kerekedik felül. Amikor a partnerek működésmódja nincs szinkronban egymással, nagyobb a kapcsolati problémák megjelenésének valószínűsége.

Amíg a társas vonzódás működésmódja a kötődést és a határok feloldását segíti elő, az autonóm működésmód fenntartja a határokat, sorompókat emel mások beavatkozása elé, és a cselekvési szabadságot támogatja. Ennek a működésmódnak önvédelmi jellegét az fejezi ki, hogy ennek hatása alatt könnyen elutasítunk minden kérést, manipulációt és csábítást. Értelme az, hogy megvédje az egyén érdekeit és személyes terét. Mélyebben értelmezve a távolságtartás stratégiája szolgálhatja a bekebelezéstől való félelem kompenzálását is (mint Fred esetében), a kötődés stratégiája pedig az elhagyatottságtól való félelmet kompenzálhatja (mint Laura esetében).

Az ambivalencia kiéleződését a mindennapi életben a rokonszenv és ellenszenv, a vonzódás és taszítás, szélsőséges formában a szeretet és gyűlölet váltakozása fejezi ki.

Sokan állandóan ingadoznak az autonóm és szociábilis aggodalmak között: azaz a bekebelezés és az elhagyatottság félelme között. Nézzük a következő szóváltást, amely egy közepes mértékben feszült házasságban fordult elő:

Alva: Egyáltalán nem törődsz velem. Teljesen el vagy foglalva magaddal.

Bud: De igenis törődöm veled. Te vagy a mindenem. Törődni akarok veled, segíteni akarok neked, gondoskodni akarok rólad.

Alva (dühösen): Nincs szükségem a segítségedre, nem vagyok idétlen gyerek. Tudok magamról gondoskodni.

Bud (sértetten): Jól van, akkor nem segítek.

Alva (sértetten): Témánál vagyunk: visszautasítasz.

Alva működésmódja váltakozott a függő és független között. Személyisége minden vonása kifejeződött ellentmondásos megnyilatkozásaiban: „Segíts... Hagyj magamra." Akármelyik taktikát választotta Bud, az a feleség valamelyik céljába (vagy félelmébe) ütközött: „Most lebecsül engem... Most meg cserben hagy."

Alva szociábilis működésmódja nemcsak a közelség és függőség utáni vágyat foglalta magában, hanem a visszautasítástól való félelmet is; autonóm működésmódja pedig kompetenciája feletti büszkeségből és az elkényeztetésre való érzékenységből állt. Bármelyikbe ütköztek is Bud cselekedetei, az adott működésmódban rejtőző félelmet élesztette fel: a függőség iránti vágyainak kielégítése büszkeségét sértette; ha viszont a függetlenségi törekvéseinek engedett a férje, az eltávolodást és a támogatás elvonását jelentette a számára. Ellentétes tartalmak is jelen voltak a két működésmódban: „Budnak segítőkészebbnek kellene lennie"; illetve „Budnak hagynia kellene engem érvényesülni." Bármelyik szabály megsértése kellemetlenül érintette őt, és dühkitöréshez vezetett.

Bud, aki szociális munkásként dolgozott, függetlenebb volt Alvánál, azonban saját kompetenciájával kapcsolatban súlyos kétségei voltak. Kompetenciaérzését erősítette azzal, hogy másoknak segített. Amikor Alva visszautasította a segítés iránti vágyát, ezzel megsértette önbecsülését, és csökkentette kompetenciaérzését. Hogy „megvédje" magát, visszahúzódott, aminek következtében Alva hidegnek és közömbösnek nevezte.

A NAGY ÁTVÁLTOZÁS: SZERELEMBŐL GYŰLÖLET

Mai életünk egyik rejtélye az: hogyan történik, hogy a szerelem – amely jó, jutalmazó, felüdítő érzelem – képes megfakulni, és neheztelés, ellenségesség, sőt gyűlölet marad utána. Az átfordulás kulcsát akkor találhatjuk meg, ha megvizsgáljuk az ambivalencia kiéleződését a kapcsolatban. Ahogyan különböző súrlódások keletkeznek, a negatív attitűdök szerkezete kezd kikristályosodni. Az új érzelmi beállítódás nemritkán régebbi negatív attitűdökből származik, amelyek múltbeli kulcsfigurákkal szemben – testvér, szülő vagy régi szerető – alakultak ki. Az idők során ezek a negatív attitűdök megerősödnek, és a partner negatív képében ölthetnek testet. A partnerek – rendszerint fokozatos, de néha hirtelen és drámai – változást tapasztalnak abban, ahogyan egymásról vélekednek. Ezt illusztrálja egy nagyon feszült kapcsolatban történt esemény.

Ted és Karen esőben, buszra várva találkoztak az utcán. Mivel a busz késett, és mindketten áztak-fáztak, Ted azt javasolta, igyanak meg egy kávét a közeli kávéházban. Karen beleegyezett, és jól érezték magukat. Ted azt gondolta Karenről, hogy nagyon kellemes egyéniség. Nagyon megragadta őt a nő természetessége és életöröme. Karen pedig el volt ragadtatva attól, hogy egy olyan férfival találkozott, aki érett, döntésképes, rendezett. Ebből a véletlen találkozásból együtt járás, majd házasság lett. Karen csodálta Ted intellektusát és azt a képességét, hogy hosszan tudott beszélni az irodalomról, a világpolitikáról és a történelemről. Ted

SZTE Klebelsberg Könyvtár SZEGED

élvezte Karen bájos csevegését, ahogyan az embereket és az élményeket jellemezte.

Bár először boldogok voltak, a két személyiség között egyre több súrlódás keletkezett. A kapcsolatról táplált sajátos hiedelmeik rendszere, a háztartási kötelezettségek és a társadalmi tevékenységek elrendezése – vagy általánosabban szólva, a házasság működési módja – összeomlott. Azok a kvalitások, amelyeket kezdetben olyan nagyra becsültek egymásban, elhalványodtak és összezsugorodtak. Ami kezdetben jónak és kívánatosnak tűnt, most rossz és nemkívánatos színben tűnt fel.

Egymásról való képük változását mutatja az, ahogyan egymás tulajdonságainak értékelése változott.

HOGYAN LÁTTA TED KARENT?	
Korábban	*Később*
Gondtalan	Könnyelmű
Spontán	Impulzív
Könnyed	Üresfejű
Bájos	Felületes
Élénk	Túlfűtött
HOGYAN LÁTTA KAREN TEDET?	
Korábban	*Később*
Határozott	Merev
Rendezett	Kényszeres
Döntésképes	Uralkodó
Intellektuális	Begyepesedett
Objektív	Hideg

A negatív hiedelmekre való átváltás a partner bármely megnyilvánulásának téves értelmezéséhez vezetett. A partnerek határozott nézetei egymásról bezárták a másik felet egy bizonyos kategóriába (vagy sablonba). Ahogyan bármilyen határozott negatív értékelő hiedelem, a polarizált képek polarizált következtetésekhez vezettek. Ez a sablonba szorítás okozza a szelektív elvonatkoztatás, a túlzott általánosítás és önkényes következtetés jellegzetes gondolkodási tévedéseit.

Érdekes megfigyelni, hogyan változik egy tulajdonság az egyensúly felborulásának következtében megnyerőből tűrhetetlenné. Ted például kezdetben élvezte Karen könnyed, spontán tulajdonságait, gyors döntéseit, mert azok kiegészítették és gazdagították az ő komolyabb stílusát. Később, ahogyan megpróbálta feleségére ráerőltetni a saját – szervezett, előre megtervezett, komoly – működésmódját, a feleség fellázadt. Ted, akit sértett a visszautasítás, a feleség játékosságát léha és gyermeteg vonásnak kezdte látni. Ugyanekkor kezdte Karen őt keménykezűnek, örömtelennek és merevnek találni.

Több kutatási irány is alátámasztja a betegeken tett ilyen megfigyeléseket. Egy tanulmány például kimutatta, hogy a megromlott párkapcsolatban a partnerek negatív magyarázatokat találnak társuk viselkedésére („azért késik, mert felelőtlen"), de mások hasonló viselkedését konkrétabb, helyzetből fakadó okokkal magyarázzák („bizonyára azért késik, mert feltartja a forgalom").

A lángoló szerelem tetőfokán jellemző pozitív értékelés a másikról a fordított tükörképe annak, ahogyan a hanyatlás

mélypontján látjuk társunkat. A kapcsolat csúcspontján mutatkozó pozitív sablon rendszerint tartalmaz bizonyos gondolkodási tévedést, azaz a szelektív elvonatkoztatást és a pozitív vonások eltúlzását, valamint a negatívak bagatellizálását vagy figyelmen kívül hagyását. Továbbá a szerelmesünk előnyös lépéseit általánosítjuk, és gyakorlatilag minden cselekedetére kiterjesztjük. A szerelmesek csodálatosnak látják egymást, a hibákról és a kellemetlen tulajdonságokról pedig megfeledkeznek, vagy elhessegetik őket. Végül, a kellemes viselkedést a másik jellemével hozzák összefüggésbe: „ő kedves, figyelmes, szerető" stb., és a problémás viselkedésre is pozitív magyarázatot találnak: „biztos vagyok benne, hogy megpróbált időben ideérni." Ezek a felnagyított tulajdonságok olyan mércét állítanak a másik elé, amelyhez még akkor is mérjük társunkat, amikor a kapcsolat zötyögni kezd. A pozitív és negatív szélsőség szerinti értékelés közti különbséget Ted így foglalja össze: „Amikor szerelmesek voltunk egymásba, nem tudtam olyat tenni, ami nem tetszett volna neki. Most nem tudok olyat tenni, ami tetszene."

ELVÁRÁSOK ÉS SZABÁLYOK

Sok ember úgy lép a házasságba, hogy partneréről dicsőítő elvárások és szabályok élnek a fejében. Ezek nem feltétlenül megfogalmazottak és tudatosak, de a problémák halmozódásakor felszínre kerülnek, és a partner értékeinek mértékéül szolgálnak. Ezek a felszólítások – a *„kell"*-ek és *„nem szabad"*-ok – szintén olyan stratégiákat alakítanak ki, amelyek arra szolgálnak, hogy

a másikat a szabályok betartására kényszerítsék, és megjelöljék a kihágásokat. A felszólítások, amelyek az udvarlás gondtalanabb periódusában talán rejtettek, felszínre törnek, mihelyt a felelősség és a közös kötelezettségek kérdése felmerül. Ezek között találhatók azok a gyakori felszólítások, amelyek a gondoskodásra vonatkoznak – ahogyan az alábbi példa mutatja.

HÁZASTÁRSAMNAK ILYENNEK KELL LENNIE...	HÁZASTÁRSAMNAK ILYENNEK NEM SZABAD LENNIE...
Érzékeny	Érzéketlen
Gondoskodó	Közömbös
Figyelmes	Figyelmetlen
Elfogadó	Elutasító
Kritika nélküli	Kritikus
Felelős	Felelőtlen

Érdekes, hogy a harmonikus időszakban úgy tekintjük házastársunkat, mint aki a pozitív kritériumok legtöbbjét teljesíti (balra), míg a feszült időszakban mintha a házastárs csak a jobb oldalon felsorolt kritériumoknak felelne meg. Bár valószínű, hogy a házastárs tényleg kellemesebben viselkedik a boldog periódusban, az emberek a feszült időszakban hajlamosak a nemkívánatos viselkedés mértékének és jelentőségének eltúlzására.

Ironikusan szólva, a partnerek a házasságban – ahelyett, hogy nagyobb biztonságban éreznék magukat – sérülékenyebbek

lesznek. Az egymás iránti felelősség és az egymástól való függés erősödése a háztartási és szülői szerepekben előkészíti a terepet az elhagyatottságtól való félelmek számára. Több a lehetőség a sérelmekre, frusztrációkra, csalódásokra. Maga az intimitás fölerősíti a szeretet és támogatás iránti igényt, és ugyanakkor megteremti a lehetőséget a támogatás *elvesztésétől* való *félelemre*. A felek önvédelemből még több szabály felállítására éreznek késztetést. Így az olyan tulajdonságok, mint a figyelmesség, az érzékenység és az empátia, amelyeket a romantikus periódusban természetesnek vehetünk, még inkább életfontosságúvá válnak, amikor jelentkeznek a súrlódások a háztartási kötelezettségek, a gazdasági ügyek, a szülői és szabadidős tevékenységek körül. Ezek a helyzetek növelik a kölcsönösség, a méltányosság és elfogadás iránti vágyat, de jellegüknél fogva az önvédelmi tendenciákat is fölerősítik, amelyek zavarják az előbbieket.

A DISZHARMÓNIA EVOLÚCIÓS ASPEKTUSA

A közeli kapcsolat rendkívüli fontosságát a házassági ceremóniának az a mondata foglalja össze, hogy „holtomiglan-holtodiglan". Az élet-halál aspektust látványosan fölerősíti az új élet keletkezése. Megfordítva, a szakítás halál közeli érzése még gyilkos vagy öngyilkos tettekhez is vezethet. Egy civilizált társadalomban sehol nem törnek ki olyan drámai módon az elszabadult indulatok, mint a családon belül.

Hogy jobban megértsük ezeknek a reakcióknak az erősségét és jelentőségét, érdemes azokban a rejtett mechanizmusokban

keresni ezek kulcsát, amelyek feltehetően a szaporodás evolúciós feladatának szolgálatában fejlődtek ki. Világosnak tűnik, hogy veleszületett mechanizmusok szerepet játszanak az intim kapcsolatok kialakulásában és fenntartásában. A formális vagy kikényszerített házasságok kivételével az emberek számára, akik sokféle okból vonzódhatnak egymáshoz, örömöt jelent az összhang, a támogatás és a szexuális kapcsolat.

Ez az intim kapcsolatokkal összefonódott jutalmazó mechanizmus biológiai örökségünk része. A jutalom érzése szerepet játszik sok olyan tevékenység megerősítésében, amelynek értelme az egyén túlélése és a következő generációról való gondoskodás. A szexuális tevékenységből fakadó öröm természetesen akarva-akaratlan a fajfenntartást mozdítja elő.

Az ellenségességet mint az ártó viselkedéssel szembeni önvédelmet szintén segíti a természetes kiválasztódás. Az a mód, ahogyan a szemben álló házastársak látják egymást, tehát az, hogy egymásról negatív képet rajzolnak, létrehozza az önvédelmi szembenállást. Egy gyermekelhelyezési per jól illusztrálja ezt a jelenséget.

A házasfelek Ellenségnek látták egymást, kitört a háborúskodás, amelynek legalább annyira az Ellenség legyőzése, mint a gyermekek megnyerése volt a célja.

HOGYAN LÁTTA A FÉRJ A FELESÉGET?

– hárpia
– manipulatív

– uralkodó
– hatalomvágyó
– veszélyes a gyermekekre

HOGYAN JELLEMEZTE A FELESÉG A FÉRJET?

– gazember
– önző
– felelőtlen
– infantilis
– ravasz
– ártalmas a gyermekekre

Amikor a bíró a férj további láthatási joga mellett döntött, a feleség depressziót és szorongást érzett. Úgy érezte, hogy férje legyőzte, aggódott a férj viselkedésének a most már „védtelenné vált" gyermekekre gyakorolt hatása miatt.

A probléma lényegét a kölcsönös negatív kép adta. Ezek a nagyon súlyos leképezések túlzóak voltak, alapjuk az egymás iránti ellenségeskedés volt, nem pedig a gyermekekkel és más emberekkel szemben tanúsított viselkedés. A feszült házasságokban a felek egymásról alkotott negatív képe egyre feketébbre színeződik, ahogyan negatív akcióik elhatalmasodnak. Azt az ördögi kört látjuk itt, hogy a negatív sablon negatív viselkedést eredményez, és fordítva.

Nézzük a következő forgatókönyvet: Karen és férje, Ted meséltek barátaiknak a fogadásról, amelyen előzőleg részt vettek.

Karen azt mondta, hogy „egy *csomó* ember volt ott". Ted félbeszakította a következő mondattal: „Egyáltalán nem voltak olyan sokan. Tulajdonképpen nem volt tömeg." Karen olyan dühös lett, hogy alig tudott beszélni, és amikor hazaértek, ráordított Tedre, amiért „megalázta" őt, hiszen azt bizonygatta, hogy ő túloz, így gondolkodott: „Hülyének tüntet fel engem a többiek előtt. Imád megalázni engem."

Karen erős érzelmi reakcióját sok egyéb tényező is meghatározta, nem csak egyszerűen az, hogy férje túlzónak állította be őt. Végső soron mindennapos, hogy az emberek túloznak és nem helyesbítenek. Lényegében Karen értelmezéséből következett az, hogy férje megjegyzését sértésnek vette. Bár elismerjük, hogy a másik ember viselkedésének tulajdonított jelentés befolyásolja érzelmeinket, azt valószínűleg nem ismerjük fel, hogy a cselekedet magyarázatára alkalmazott elméletünk a felelős azért, hogy felzaklatott minket. Az, hogy a másik *mit* mondott, kevésbé meghatározó, mint amit arról gondolunk, hogy *miért* mondta. Karen következtetése szerint Ted abból a célból javította ki őt, mert le akarta járatni a társaság előtt, és Ted azért érzett erre késztetést, mert lebecsülő képet alakított ki róla. A feltételezése szerint a férje fejében róla élő kép zaklatta fel őt.

E kép hatását még csak növelte az, hogy Ted ezt közvetítette a barátoknak. Karen szilárdan meg volt győződve arról, hogy ettől kezdve túlzónak tekintik őt, és kétségbe vonják szavahihetőségét. Elképzelése szerint szociális énképe szenvedett csorbát. Valójában Ted szándéka nem a lejáratás volt, hanem az, hogy megtanítsa

őt a nagyobb pontosságra, éppen szavahihetőségének *növelése* érdekében. Bár félreérthető volt a helyesbítése, szándéka nem volt rosszindulatú, ahogyan Karen gondolta. Mindazonáltal férje nyilvános megjegyzése súlyos mértékben rontotta a már úgyis ingatag kapcsolatot.

Bár sokan egyetértenének abban, hogy Ted megjegyzése sértő lehetett, mégis megfigyelhető, hogy az ilyen megjegyzések nem feltétlenül élesztik fel a Karen által átélt sérelem és harag érzését. Hogy teljesen megértsük a reakcióit – és hogy jobban megvilágítsuk a házastársi konfliktusokban mutatkozó intenzív reakciókat –, át kell tekintenünk énképének és szociális énképének kialakulását. Karen egész életében úgy gondolta, hogy ő társaságban félszeg, és azt hitte, másoknak is ezt a képet mutatja. Azonban egyfajta kompenzációt alakított ki negatív énképére azzal, hogy túlfejlesztette társalgásra és érdekes történetek mesélésére való készségét.

Ted feltételezett lebecsülése azt illetően, hogy ő, mármint Karen hogyan mesél el egy történetet, aláásta ezt a kompenzációt, és társadalmi életre alkalmatlanként tüntette fel őt. Ted behatolása az ő szociális pajzsa mögé a sérülékenység érzését keltette benne. Vágya Ted megbüntetésére a „házastársi felszólításokból" eredt, azaz az ő rejtett elvárásaiból Ted viselkedésével szemben: férjének őt kell támogatnia, és nem szabad olyat tennie vagy mondania, amivel őt kritikának vagy lenézésnek teszi ki. Bár Karen ezt soha nem fogalmazta meg Tednek, feltételezte, hogy férje tudja ezt a szabályt, és elvárta tőle, hogy tartsa is be.

Ted tehát megszegett egy fontos házastársi szabályt: „Ne rontsd társad szociális képét." Karen szemében férje rossz színben tüntette fel őt. Ilyenkor az „áldozat" úgy érzi, védtelenné válik sokféle szociális problémával szemben, mint amilyen a státusvesztés, a nevetségessé válás, a kiközösítés. Ted szabályszegése a hosszú távú következmények miatt erősítette föl Karen reakcióját, tehát hogy ez őt permanensen védtelenné és sérülékennyé teheti. Karen úgy látta, két lehetőség vár rá: úgy megbüntetni Tedet, hogy többször ne szegje meg a szabályt, vagy megszakítani a kapcsolatot.

A támadó megbüntetésének elhatározása általában nem higgadt megfontolás eredménye. Inkább beépül egy egész konstellációba, amely az énkép vagy a szociális énkép károsodásából és a következményes sértettségből, a felelősségnek a szabályszegőre való ráruházásából és a megtorlás révén a status quo helyreállítására tett kísérletekből áll össze.

A büntetés – akármilyen súlyos büntetés – feltételezett értelme az, hogy helyreállítja a megsértett törvény érvényét és helyességét, megerősíti annak betarthatóságát, kompenzálja az erőtlenség érzését, és valamelyest helyreállítja a sérült önbecsülést. A kellemetlenség okozása (megtorlás) arra is szolgál, hogy az áldozat figyelmét a saját fájdalmáról a károkozóra terelje.

HALÁLOS ÜZENETEK

Figyeljünk meg egy házaspárt, amint szóváltásba keverednek. Kezük ökölbe szorul, foguk kivillan, és testük támadóállásba feszül. Valamennyi fiziológiai rendszerük „menetkész" állapotba

kerül. Bár nem ugranak egymás torkának, izmaik feszültsége világosan mutatja, hogy testük olyan mértékben mozgósítva van, mintha halálos küzdelem előtt állna. Igaz, ütéseket nem mérnek egymásra, mégis „megtámadják" egymást: a tekintetükkel, mimikával, a hanghordozással és dühös szavakkal. A villogó tekintet, az összeszorított ajkak, a lenéző vigyorgás: ezek az arzenáljukban készen álló fegyverek. A csata hevében kígyó módra sziszeghetnek, oroszlán módra moroghatnak, és madárra emlékeztető módon vijjoghatnak.

A merev tekintet, a morgás és a horkantás a támadás jele, még ha az ellenfelek látszólag ártalmatlan szavakat mondanak is egymásnak, vagy egyáltalán nem szólnak semmit. Ezek célja az ellenfél figyelmeztetése a visszavonulásra vagy kényszerítése a kapitulációra. Az éles, metsző, fenyegető hang, a beszéd hangereje és sebessége provokatívabb és sértőbb tud lenni, mint a kimondott szavak konkrét jelentése. Nem meglepő, hogy az emberek gyakran erőteljesebben válaszolnak a hanghordozásra, mint magukra a szavakra. A szem, az arc és a test által kifejezett nem verbális üzenetek alapvetőbb – és rendszerint meggyőzőbb – kommunikációs formát képviselnek, mint a szavak. Figyeljük meg a következő beszélgetést házasfelek között:

Tom: Drágám, nem felejted el kihívni a villanyszerelőt?

Sally: Nem, ha szépen kéred.

Tom: Szépen kértem!

Sally: Mindig nyafogsz, ha valamire megkérsz.

Tom: Ha nem akarod megtenni, miért nem azt mondod?

Tom udvariasan *akarta* kérését előadni. De volt benne valami neheztelés Sally korábbi ellenállása miatt, és így a hangja tartalmazott bizonyos szemrehányást. Bár szavai udvariasak voltak, hanghordozása révén határozott negatív üzenet keveredett a mondatába.

Az ilyen kettős üzenet esetén a fogadó fél legtöbbször a *nem verbális* jelekre reagál, mint fontosabbra, és figyelmen kívül hagyja a szavakat, mint ahogy Sally is tette. Tom, aki nem mérte fel, hogy hangja provokatív volt, úgy értelmezte felesége szemrehányását, mint a kérés visszautasítását, és visszavágott. Sally valószínűleg beleegyezett volna, hogy ő hívja ki a szerelőt, ha Tom nem szemrehányással zárta volna le szavait. De mindketten belemerültek a bántásba és a megtorlásba, és így nem jutottak el odáig, hogy a praktikus problémával foglalkozzanak.

Amikor az ellenségesség bizonyos kifejezése jogos, úgy fel tudunk paprikázódni, hogy halálos küzdelmet is tudnánk folytatni, még ha gúnyra és jelzők osztogatására szorítkozunk is. A házastársi küzdelem során az ilyen teljes mozgósítás annyira meghaladja azt, ami miatt kitört, hogy a nyugodtabb felet arra készteti, hogy a másikat „hisztérikusként", „irracionálisként" hiteltelenítse, vagy visszariadva elvonuljon.

Súlyosabb a probléma, ha a teljes mozgósítás áttöri a gátakat, és fizikai támadáshoz vezet. Évekkel ezelőtt egy házaspár azzal a panasszal jött hozzám, hogy bár szeretik egymást, sokszor verekednek. Többször előfordult, hogy a férj olyan mértékben bántalmazta feleségét, hogy az kihívta a rendőrséget. A következő incidenst írták le:

Két nappal korábban, éppen amikor Gary elmenőben volt otthonról, Beverly azt mondta: – Igaz is, felhívtam Girardóékat (lomtalanító cég), és megígérték, hogy elviszik az összes lomot a garázsból. – Gary nem szólt semmit, de egyre dühösebb lett, ahogyan felesége mondatán gondolkodott. Végül szájon vágta. Beverly a telefonhoz rohant, és hívta volna a rendőrséget, de Gary lefogta. Sok verekedés és heves vita után úgy döntöttek, hogy eljönnek pszichológiai tanácsadásra.

Gary reakciója először megmagyarázhatatlannak tűnt az elbeszélés alapján. Azonban ahogyan kibontakozott a történet, egyre érthetőbbé vált. Amikor megkérdeztem, miért ütötte meg feleségét, azt mondta: „Beverly tényleg megőrjített" – mintha a provokáció magától értetődő lett volna. Szerinte a felesége volt a hibás, mert annyira felmérgesítette őt azzal, ahogyan beszélt. Mivel Beverly feldühítette, Gary jogosnak érezte, hogy megütötte. Ki nem mondott feltevése ez volt: látszólag ártatlan mondatával felesége valójában azt mondta, hogy ő felelőtlen, míg ő maga morálisan fölötte áll.

Beverly viszont fenntartotta, hogy ő csak „információt adott át", nem vádolta a férjét. Egy ideje ugyan már kérte férjét a garázs kitakarítására, és mivel az nem tette meg, úgy döntött, maga veszi kézbe a dolgot, és kihívta a lomtalanítóvállalatot.

Hogy pontosabb adatokat szerezzek arról, mi is történt valójában, megkértem a házaspárt, hogy játsszák le az esetet a szobámban. Megkértem Beverlyt a szoba átrendezésére és a mondata elmondására. Férje, ahogyan meghallotta a mondatot, elvörö-

södött, légzése elnehezült, és keze ökölbe szorult. Úgy nézett ki, mint aki mindjárt megüti feleségét. Ezen a ponton avatkoztam be, és feltettem Garynek a kognitív terápia alapvető kérdését: – Mire gondol *ebben a pillanatban*? – A haragtól remegve válaszolt: – Mindig idegesít. Le akar leplezni. Miért nem mondja meg egyenesen, amit gondol: hogy ő a szent asszony, én pedig lusta gazfickó vagyok?

Gyanítottam, hogy Gary első reakciója felesége mondatára – amelyet nyilvánvalóan lebecsülésként értelmezett – az a gondolat volt, hogy ő a férj szerepében kudarcot vallott. Ezt a kínos gondolatot azonban gyorsan kitörölte agyából azzal, hogy felesége „támadó mondatára" összpontosított. Bár Beverly a szerepjáték során visszafogott módon ismételte el a mondatot, arra gyanakodtam, hogy a valóságban fennhéjázó vagy kritikus éllel mondta.

Beverly valóban elismerte, hogy miközben ezt mondta, az a lebecsülő gondolat volt a fejében: „Látod, semmiben nem számíthatok rád; mindent magamnak kell csinálnom." Bár akkor ezt nem mondta ki, nyilvánvalóan érződött a hangján. Férje pedig múltbeli tapasztalatai alapján már érzékeny volt az ilyen rejtett közlésre. Látszólag ártatlan üzenetek is tartalmazhatnak provokációt. De hogyan érthetjük meg Gary reakciójának intenzitását? A magyarázat személyiségvonásaiban, valamint a házasság vádakban és megtorlásokban bővelkedő történetében rejlik.

A házasság előtt Garynek megfelelő volt az önbizalma, és sikeresnek érezte magát. Szegény családban nőtt föl, de felküzdötte

magát odáig, hogy mérnök lett belőle. Irodát nyitott, és jól haladt előre a szakmában. Sikeres, kitartó individualistának tekintette magát. Beverlyt Gary azért vonzotta, mert jóképű volt, és fesztelen. Ő olyan „jó házban" nőtt föl, ahol a jó modor és a társadalmi beilleszkedés volt a lényeg. Mivel kicsit gátlásos volt, vonzotta egy olyan ember, akit látszólag nem feszélyeztek a konvenciók, önállóan gondolkodott, és mindenekelőtt *erősnek* tűnt. Beverly csodálta Gary sikereit, és álmaiban úgy tűnt föl a férje, mint csillogó fegyverzetben pompázó lovag, aki mindentől megóvja őt. Az együtt járás során valóban a fiú szervezte meg a közös programokat. Mivel Beverly felsőbbrendűnek találta őt, ez a berendezkedés neki nagyon kényelmes volt. Gary pedig azért vonzódott hozzá, mert Beverly csinos volt, függött tőle, és csodálta őt. Akaratát alávetette az övének.

A házasság után Gary kezdetben megfélemlítette Beverlyt. De a feleség fokozatosan rájött a férfi emberi gyengeségeire – például hogy elmulasztotta a háztartási kötelezettségeket, és nem tudott bánni a gyerekekkel. Az idők során Beverly érettebbé vált, önbizalma növekedett, és már nem gondolta, hogy alárendeltnek kell lennie. Valójában időről időre elégedettséget okozott neki az, ha megmutatta: ő egyáltalán nem csak egy „tökéletes baba", sőt, sok szempontból érettebb, mint a férje. Jobban tudott a részletekben tájékozódni, tudatosabb szülő volt, és társadalmi életüket is jobban irányította a férjénél.

Ugyanakkor Gary néha enyhén depressziós volt, amikor úgy gondolta, hogy alkalmatlan férjnek és apának. Ilyenkor igaznak

találta Beverly kritikáit. Ugyan sértve érezte magát miattuk, de nem vágott vissza. Amikor viszont már nem volt depressziós, nem tűrte a felesége morgolódását, és feldühödött.

De vajon miért fajult a bosszúja odáig, hogy fizikailag is bántalmazza a feleségét, és miért nem csak szóban szidalmazta, amit a hasonló társadalmi helyzetű emberek tettek volna? Mindenekelőtt, mert primitív környezetben nőtt föl, ahol a konfliktusokat gyakran fizikai harcban vezették le. Továbbá Gary „erőszakos emberként" írta le apját. Ha dühbe gurult, Gary anyját ugyanúgy megverte, mint őt és a testvéreit. Gary már korán megtanulta: ha mérges vagy, találj egy bűnbakot.

Garynek nem volt más mintája, így erőszakmentes módszereket nem sajátított el a problémák megoldására. Nem nagyon ellenőrizhette az életében szerepet játszó embereket, például a beosztottait és ügyfeleit. Ha felbosszantotta egy beosztottja, többször előfordult, hogy elbocsátotta, majd visszahívta. Ha összekülönbözött egy ügyféllel a terveken vagy az árakon, megszakította a tárgyalást. Ez a kontrollhiány oda vezetett, hogy az a vélemény alakult ki róla, hogy zsarnok; ez azonban érdekes módon nem taszította, inkább vonzotta az ügyfeleket. A hatalom képét testesítette meg, egy olyan emberét, aki teljes önbizalommal rendelkezik, döntésképes és ellentmondást nem tűrő. Röviden, erős ember.

Bár ez az autoriter stílus az üzleti világban sikeres volt, a házasságban nyilvánvalóan nem működött. Kezdetben, amikor Beverly megpróbált szembeszállni vele, Gary ráordított. Ahogyan Beverly elkezdett szóban visszavágni, ő egyre durvább lett vele. Végül, ha a gúny vagy rosszallás bármilyen jelét észlelte felesége hanghordozásában, azonnal késztetést érzett a fizikai támadásra.

Amikor ezzel a párral dolgoztam, kiderült, hogy az önértékelés a legfontosabb tényező. Beverly állandóan azzal akarta megvédeni önértékelését, hogy nem engedelmeskedett Garynek. Gary számára a felesége ellenállása szimbolikusan azt jelentette, hogy nem tiszteli őt. Végső soron ő *tudta*, hogyan kellene a dolgoknak helyesen történniük: beosztottjai és ügyfelei hallgattak rá, amikor megmondta, mit kell tenniük. Így felesége ellenállása mélyebb jelentést hordozott a számára – azt, hogy esetleg ő valójában nem annyira kompetens, mint ahogyan szereti hinni. Ez a gondolat kínos volt a számára; dühödt támadásai részben arra szolgáltak, hogy ezt a gondolatot elhessegessék.

Később került felszínre, hogy Garyt gyermekkorában sokat gyötörte és ugratta a bátyja, főleg azzal, hogy puhánynak nevezte. Sikeres karrierje ellenére soha nem tudta ezt a „puhányság"-képet kitörölni az emlékezetéből. Csak ritkán kísértette azonban az a gondolat, hogy ő könnyű ellenfél, mert a legtöbb esetben vezető szerepet játszott.

Beverlyvel viszont más volt a helyzet – vele szemben sérülékenynek érezte magát. Ha megverte, ezzel megpróbálta távol tartani annak a kínját, hogy emlékeznie kellett a „gyengeségére". Ha felesége vált volna vezetővé, az megerősítette volna a fejében azt, hogy ő valóban puhány – ami nagyon kínos gondolat volt. Valójában amikor felesége bírálta őt, erre gondolt: „Ha tényleg tisztelne, nem beszélne így. Azt gondolja, hogy gyenge vagyok."

Így mindketten a másik lebecsülésével próbálták a kapcsolat egyensúlyát helyreállítani. Gary fenn akarta tartani önértékelését, amely arra épült, hogy másokat kontrollálhat. Polarizált gondolkodása – „Ha nem vagyok a csúcson, megbuktam" – azt a rejtett félelmet tükrözte, hogy gyengének fog mutatkozni.

Amikor arra gondolunk, milyen zsigerélyiek a kognitív problémák és interperszonális ütközések, amelyeket a most tárgyalt és más párok tapasztalnak, megérthetjük, miért olyan sok a boldogtalan házasság, és miért olyan sok a válás. Az olyan problémák, mint az illúzióvesztés, a magába zárkózás, a sérülékenység fokozódó érzése és a felhalmozódó félreértések kezelhetetlennek tűnhetnek. De az önleértékelő hiedelmek azonosítása segíthet abban, hogy a házasfelek felülvizsgálják félreértéseiket, és megvessék az alapjait egy harmonikusabb kapcsolatnak, amely kölcsönös örömökre és a közös család létrehozásával járó elégedettségre épül.

II. rész

Erőszak: Egyének és csoportok

8.

Egyéni erőszak

A támadó pszichológiája

A destruktív embereket általában úgy tekintik, mint akikben „van valami erőszakos", azaz szándékosan akarnak ártani, stratégiájuk az, hogy mindenáron el akarják érni, amit akarnak, vagy kontrollálatlan haragjukat akarják kifejezni. Mivel adva van ez az erőszakos támadóról szóló kép, érthetőnek tűnik, ha a hatalom szigorúan meg akarja őt büntetni, hogy tanulja meg: az erőszakosság nem kifizetődő. Így a támadóval szembeni eljárás általában az ellenőrzésre és az elrettentésre koncentrál. Ez a csoport azonban nagyon heterogén; az adott támadó gondolkodásmódjának megértése kulcsfontosságú ahhoz, hogy megfelelő módon beavatkozzunk, és megelőzhessük a további atrocitásokat.

Bár az egyes támadók és tipikus erőszakos viselkedésük között különbségek vannak, mégis azonosítani lehet bizonyos közös pszichológiai tényezőket az antiszociális viselkedés különböző formái – bűnözés, gyermekkel való rossz bánásmód, a házastárs

verése, rablás és nemi erőszak – esetében. A közös pszichológiai probléma abban áll, hogy a támadó önmagát és másokat rosszul észleli. Ha egyszerűen „ki akarjuk verni belőle a rosszat", az időleges elrettentő hatással lehet a fiatalkorúra, de nem változtatja meg – sőt, inkább megerősíti – azt az elképzelését, hogy sérülékeny, mások pedig ellenségesek vele szemben. Ennélfogva kijelenthetjük: az ilyen elrettentés valójában állandósítani képes azt az erőszakos viselkedést, amely az egyén egymással összefüggő téves hiedelmeiből fakad.

Tisztázzuk: a személyiség és a szociális környezet kölcsönhatásának eredményeképpen az egyén az antiszociális elképzelések és hiedelmek egész csokrát fejlesztheti ki. Ez aztán alakítja azt, ahogyan értelmezi mások szavait és tetteit. A támadó személyes sérülékenységérzése tükröződik túlérzékenységében bizonyos összeütközések esetében, mint például az uralkodás és a lebecsülés. Az ilyen észlelt támadásokra azzal reagál, hogy visszavág, vagy megtámad egy másik – gyengébb – ellenfelet. Az erőszakos cselekményt elkövető, akár fiatal, akár felnőtt, önmagát áldozatnak, másokat pedig támadónak lát.

A támadó gondolkodását ilyen merev hiedelmek alakítják:

– A tekintélyszemélyek ellenőriznek, lebecsülnek és büntetnek.

– A házastárs manipulatív, becsap és elutasít.

– A kívülállók árulók, önzők és ellenségesek.

– Senkiben nem lehet megbízni.

Ezek a hiedelmek és az ingatag önértékelés együtt okozzák, hogy a potenciális támadó gyakran tévesen ellenségesként értelmezi mások viselkedését. Ezenkívül azt is gondolja, hogy a külvilágból érkező legkisebb mértékű ellenőrzés vagy lebecsülés sérülékennyé teszi őt. Így kifejleszt egy sor olyan hiedelmet, amelyek rendeltetése a mások elleni védekezés. Ezek előkészítik a talajt a feltételezett agresszorokkal szembeni erőszakos ellentámadások számára:

– Szabadságom-büszkeségem-biztonságom védelmében vissza kell vágnom.

– Egyedül fizikai erővel lehet rávenni az embereket arra, hogy tiszteletben tartsanak.

– Ha nem veszek elégtételt, az emberek átgázolnak rajtam.

Az erőszakra hajlamos egyén hiedelmei és észlelései hasonlóak az éppen meccset vívó bokszolóéhoz. Ahogy belép a ringbe, teljes figyelmét az ellenfél viselkedésére összpontosítja. Annak minden mozdulata fenyegetésszámba megy, és mindig ellenlépést kell tenni. Ha ébersége egy pillanatra lankad, kiszolgáltatottá válik egy döntő ütés számára. A mérkőzés végeredménye az, hogy vagy kiütik, vagy ő üti ki a másikat. Ahogyan a mérkőzés előrehalad, a bokszolóban a gyengeség és a felülkerekedés érzése váltakozik. A bevitt ütés feletti elégedettség túlszárnyalja a kapott ütés fájdalmát.

Az erőszakra hajlamos ember ugyanígy egész életét küzdelemnek fogja fel. Ahogyan védekezik az észlelt fizikai és pszichológiai fenyegetések ellen, hol a sebezhetőséget, hol a biztonságot érzé-

keli erőteljesebben. Állandóan harcra kész, mert mások viselkedését szünet nélkül támadónak észleli. A tipikus történéssor úgy zajlik, hogy egy összetűzés felélesztí az egyén valamelyik védekező *hiedelmét*, amelynek alapján kialakul számára a helyzet jelentése, például „tőrbe csalnak (vagy lebecsülnek vagy elnyomnak)". Az esemény ilyen negatív *értelmezése* kezdetben negatív feszültséget kelt, majd haragot ébreszt, azzal a vággyal együtt, hogy helyreállítsa az autonómia és a kompetencia érzését. Hiedelme szerint az egyén ezt azzal érheti el, ha fizikailag megtámadja a fenyegető személyt vagy más kéznél levő célpontot, és ekkor *vágyat* is érez erre. Mivel az ellene irányuló támadás (például büntetés) méltánytalannak tűnik a számára, az egyén feljogosítva érzi magát az erőszakos cselekedetre, hogy lelki sérülését gyógyítsa. Következésképpen *megengedi* magának vágya teljesítését. Ha az adott helyzetben nem lát semmi elrettentő mozzanatot, végrehajtja a támadást.

Ennek a folyamatnak kulcsfontosságú eleme az ellenséges hiedelmek feléledése, amikor valamely esemény egy ember sajátos sérülékeny pontját érinti (például elutasítás vagy lebecsülés). Amikor valami ezeket a hiedelmeket táplálja, a támadó információfeldolgozása ősi üzemmódba kapcsol. Az eseményről való gondolatai hamisak és eltúlzottak, és gyakran mutatják a következő vonásokat:

– Személyre vonatkoztatás: mások cselekedeteit kifejezetten maga ellen irányulónak értelmezi.

– Szelektivitás: a helyzetnek csak azokra a vonásaira koncentrál, amelyek egybevágnak téves értelmezésével, és minden annak ellentmondó információt kizár.

– Az indítékok félreértelmezése: a támadó a semleges, sőt pozitív szándékot manipulatívnak vagy rosszindulatúnak értelmezi.

– Túlzott általánosítás: minden egyes összetűzést törvényszerűnek lát, nem pedig úgy, hogy az a kivétel; például „mindenki ellenem van".

– Tagadás: automatikusan másokat tart felelősnek minden erőszakért, míg önmagát ártatlannak érzi. Ez a tagadás olyan tökéletes lehet, hogy az erőszakos összecsapásban betöltött saját szerepéről teljesen megfeledkezik. Amikor tekintélyszemélyekkel kerül szembe, akik azt állítják, hogy szerepe volt valamely összetűzésben, saját provokatív szerepét minimálisnak tünteti fel.

Az általános kognitív modell, azonkívül, hogy a reaktív támadó pszichológiájának leírására alkalmas, konkrétabban az erőszakos viselkedés különböző típusainak – házastárs bántalmazása, fiatalkori bűnözés, gyermekkel való rossz bánásmód, rablás – értelmezésére is alkalmas.

A HÁZASTÁRS BÁNTALMAZÁSA

A bántalmazó férjről az emberek fejében élő kép olyan férfit ábrázol, aki örömét leli felesége megverésében, és villámsebesen képes beteges dühbe gurulni. Ez a kép azonban nem pontosan festi le a legtöbb, házastársával durván bánó férfi képét.

Az egyéni különbségek ellenére vannak közös szálak, amelyek az ilyen emberek viselkedésének kiváltásában és végrehajtásában felismerhetők. A házastársi erőszak nem a légüres térben keletkezik; gyakran olyan konfliktus kicsúcsosodása, amelyben férj és feleség minden rendelkezésére álló eszközt felhasznál a támadásra és a védekezésre. A feleség gyakran piszkálja a férjét, jelzőket akaszt rá, tárgyakat dobál, a férj pedig káromkodik, fenyegeti, majd végül megüti őt. Mivel erősebb az asszonynál, végső fegyvere a fizikai támadás.

Bár a házastársi bántalmazás legfeltűnőbb vonása a fizikailag gyengébb feleség elleni erőszakos támadás, fontos emlékezni arra, hogy a férj *önmagát* érzi lelkileg sebezhetőnek, tehát érzékenyen érintik felesége szavai és tettei. Szerinte a feleség ártott *neki*, és fizikai erővel kell az észlelt fenyegetést csökkentenie és a kapcsolat megfelelő egyensúlyát helyreállítania. Valójában az ő téves hiedelmei nagyítják fel az őt ért lelki károsodást, és terelik gondolatait afelé, hogy az erőszak az egyetlen megoldás. Felesége egyet nem értése és ellenállása az ő tekintélye elleni támadás; zsémbeskedése és kritikája a tiszteletlenség jele; a szexuális elutasítás és érzelmi visszahúzódás a teljes visszautasítást jelenti. A feleség „legdurvább támadása" mégis azokban a szavakban vagy tettekben áll, amelyekből ő a hűtlenség fenyegető lehetőségét olvassa ki.

Ugyanazok a kognitív torzítások, amelyek a kapcsolatok erőszakmentes megszakításakor megfigyelhetők – tehát az, hogy valaki úgy érzi, értékeit csökkentik vagy megrövidítik –, házastársak esetében erőszakos összetűzésekhez vezethetnek. Az érzelmi

kellemetlenség megelőzi a férj ellenséges reakcióját, azt pedig a negatív értelmezések váltják ki. Általában eltúlzott módon értelmezi felesége viselkedését leértékelőként, annak alapján, amit arról hisz, hogy a felesége mit gondol róla: „Azt hiszi, én egy puhány senki vagyok." Amikor ez a kivetített kép rögzül, automatikusan alakítja a felesége minden olyan megnyilvánulásának értelmezését, ami az ő negatív értékeléseként egyáltalán szóba jöhet. Még ha felesége valamely lebecsülő megjegyzése tényleg tükrözi is a róla alkotott képet, annak súlyát nagyon eltúlozza.

A valós vagy vélt bántásból eredő sértettség gyorsan oda vezet, hogy a férj támadásnak vegye felesége viselkedését: „Nincs joga így bánni velem." A jogtalan erőszak érzése haragot és a büntetés vágyát idézi elő. A tettlegességgel szembeni minden gátlást felold az a hiedelem, hogy a feleség megérdemli a büntetést. Ez a történéssor nagyon gyorsan mehet végbe. Más erőszakos viselkedésmódokra is jellemző, mint például a gyermekkel való rossz bánásmód, kocsmai verekedés és nemi erőszak.

Számos tanulmány vezeti le az olyan férfiak kognitív folyamatait, akik ellenséges reakciókra hajlamosak, illetve akik bántalmazzák feleségüket. A könnyen haragra gerjedő férfiak például különösen figyelnek a környezet ellenséges kulcsingereire. Emellett kevésbé érzékenyek a barátságos vagy együttérző megnyilvánulásokra, mint a kontrollcsoport. Akik bántalmazzák feleségüket, különösen könnyen tulajdonítanak neki negatív szándékot, önző indítékokat, és az eseményekért őt hibáztatják. A szexista attitűdök – mint „a nők szeretnek több férfival is lefeküdni",

vagy „bosszúból csinálja", és „ellenőriznem kell, mert nem lehet megbízni benne" – táplálják a túlzottan korlátozó magatartást, a féltékenykedést és a gyanakvást. Továbbá ezek a férjek hibás hiedelmeket és téves gondolatokat táplálnak a házastársi erőszakról.

A fizikai agresszió további katalizátora a férj túlzott érzékenysége arra, ha valami a házasságban kialakult erőviszonyokat fenyegeti. Fekete-fehér gondolkodásának megfelelően, ha nem egyértelműen ő az uralkodó, akkor alávetett; ha nem tud teljes mértékű ellenőrzést gyakorolni, akkor tehetetlen; ha nincs hatalma, gyenge. Ha viszont alávetettnek, gyengének és hatalom nélkülinek tűnik, az rongálja önértékelését, és védtelenné teszi a további támadásokkal szemben. Erőszakos viselkedése nagyrészt önvédelmi célt szolgál, azaz védelem a felesége szembeszegülő vagy tiszteletlen magatartásával szemben, továbbá megingott önértékelésének erősítése.

Az erőszakos és nem erőszakos férjeket azok a hiedelmek különböztetik meg egymástól, amelyek arra vonatkoznak, hogy a házastársi konfliktusokban az erőszak kívánatos és megengedhető stratégia-e. Az erőszakos férj, ha konfliktusba keveredik, így gondolkodik:

– A fizikai erő az egyetlen, amiből a feleségem ért.

– Csak fájdalom okozásával tudom rábírni, hogy változtasson a viselkedésén.

– Ha ez kell neki (a verés), válaszolnom kell erre, és megadni neki.

– Csak veréssel lehet befogni a száját.

A férj önértékelése barométerként működik, s nemcsak olyan értelemben, hogy ő hogyan értékeli önmagát, hanem hogy mit gondol a felesége róla alkotott értékeléséről (vagy leértékeléséről). Ha feltevése szerint felesége „egy senkinek gondolja", úgy érzi, ezt a gondolatot ki kell verni a feleség fejéből; ha azt hiszi, hogy a feleség vonzódhat más férfiakhoz is, a férj arra érzi kényszerítve magát, hogy ezt a vonzalmat túl fájdalmassá tegye a számára. A fizikai erő alkalmazásának impulzusa erőteljes felszólítássá válik, gyakorlatilag annyira reflexszerűen, mint ahogyan a fizikai támadástól védjük magunkat. A férj szerint a feleség helytelen viselkedését bármi áron le kell állítani.

Bár az ilyen erőszakpárti hiedelmeken lehet változtatni, nagyon mélyen hatnak a férj viselkedésére, amíg át nem gondolja őket. Részben abból az archaikus kulturális elvből származnak, hogy a feleséget tulajdonként lehet kezelni. Sok, erőszakra hajlamos férfi úgy gondolja, tulajdonjogok illetik meg feleségével kapcsolatban. Ha megfigyeljük a főemlősöknél a teljes behódolás tendenciáját és a másik hímhez való bármilyen közeledés megbüntetését, néhány kutató amellett foglal állást, hogy a férfi szexuális tulajdonosi szemlélete és féltékenysége evolúciós gyökerekre vezethető vissza.

Amikor beindul az ősi gondolkodásmód, és a férj késztetése felesége bántalmazására fölerősödik, kóros folyamatok lépnek működésbe. A bántalmazó férjnek csőlátása lesz, különösen ha

alkoholos befolyásoltság állapotában van. Figyelme beszűkül, és a feleségre mint ellenfélre, sőt Ellenségre koncentrál. Csak azt a képet látja, amelyet ő vetít ki rá: szajha, hárpia, rossz nő.

Természetesen nem minden férj enged az impulzusnak, akinek kedve volna megütni feleségét. A legtöbb megromlott házasságban a férjek kontrollálják ellenséges impulzusaikat, és erőszakmentes stratégiákat alkalmaznak a konfliktusok kezelésére. Olyan gondolatokkal vehetik elejét az ördögi kör beindulásának, mint „talán meg lehetne beszélni a dolgot", vagy „ideje lehiggadni". Az erőszakos férjek viszont az önkontroll és a szociális készségek terén fogyatékosak, tehát nem tudják a problémákat közölni feleségükkel, nem tudnak együttműködni a problémák megoldásában, nem képesek konstruktív módon érvényesíteni a józan meggondolásokat, különösen olyan helyzetekben, amelyek az elutasítás vagy elhagyás veszélyével járnak. Miután hiányoznak ezek az interperszonális készségeik, azt hihetik, hogy az erőszak a konfliktusmegoldás egyetlen útja. Továbbá ezek közül a férjek közül rendkívül sokan küzdenek depresszióval, személyiségzavarral, illetve alkoholizmussal.

A férfiak szexuális tulajdonosi szemlélete és az erőszakhoz folyamodás közötti kapcsolatot minden kultúrában megfigyelték, ahol egyáltalán tanulmányozták. Az abszolút hűség elvárása és a következményes féltékenység nemcsak a durva férjekre jellemző, hanem a feleséggyilkosokra is. A megvert feleségek a legtöbb esetben a féltékenységet nevezik meg a támadások indítékaként. Az erőszakos férjek szintén elismerik, hogy verekedésük leggyakoribb oka a féltékenység.

A verekedő férjek rendkívüli érzékenysége a megcsalatás lehetőségére korlátozó stratégiák alkalmazására hajlamosítja őket. A megvert feleségek beszámolói szerint férjük korlátozni akarja kapcsolatukat a család és a baráti kör tagjaival, folytonosan kikérdezi őket arról, hogy hol jártak, és kivel találkoztak, és megszabják, hogy a család jövedelméből mennyihez férhetnek hozzá. A feleség cselekvési szabadságának ilyen megnyirbálása gyakran vezet dacreakcióhoz és autonómiájának visszavágásszerű hangsúlyozásához, ami további fenyegetést jelent a férj számára.

A súlyos bántalmazók jelentős hányada orvosi értelemben depresszióban szenved. Túlzott éberségük, a feleség ellenőrzésére és minden tevékenységének nyomon követésére való törekvésük azt mutatja, hogy igyekeznek elhárítani a depresszióra jellemző kontrollvesztés és tehetetlenség érzését. Amikor ellenőrző stratégiáik kudarcot vallanak, és feleségük valóban máshoz kapcsolódik, a férjek kifejezett reménytelenséget éreznek. Amikor nem látnak lehetséges megoldást problémáikra és boldogtalanságukra, gondolataik a gyilkosság vagy az öngyilkosság felé fordulhatnak. Nem látják a további élet értelmét, viszont el akarják pusztítani lelki nyomoruk feltételezett okát – a fellázadt feleséget –, mielőtt önmagukkal végeznek. Figyelmük beszűkül arra az egyetlen dologra, amely miatt még tovább kell élniük, azaz hogy a végső büntetést rámérjék a hűtlen házastársra: „Ha én meghalok, neki

is velem kell halnia." A férj automatikusan alakítja ki feleségéről a rosszindulatú képet, amit valóságként fogad el.

Vegyük Raymond esetét, aki tipikus asszonyverő. Gyermekkorában szülei rosszul bántak vele, és a társai is sokat gyötörték, s ennek hatására olyan világkép alakult ki benne, amely tele van ellenséges emberekkel, akik alig várják, hogy lecsaphassanak rá. Bár sokáig bensőséges érzelmi kapcsolata volt feleségével, a feleségéről alkotott képe akkor romlott meg, amikor az asszony rá akarta szorítani, hogy részt vegyen a háztartási teendőkben, vagy szidta azért, hogy munka után bemegy egy italra „a srácokkal".

A nyomás gyakorlása és a kritika olyan villanófények voltak számára, amelyek a feleségét a múltban megismert kritikus, bántalmazó és kényszerítő – ellenséges – emberek megtestesülésének tüntették fel. A feleség ilyenkor Ellenséggé vált, akit meg kell fékezni. Raymond nem fogta fel, hogy nem a valóságos személy fenyegette őt, hanem az a kép, amelyet ő vetített rá. Védekező stratégiája az azonnali támadás volt. Később, amikor haragja elszállt, kitörésének ereje érthetetlen és kínos volt a számára. Bűntudata azonban nem akadályozta meg a következő kitörést, mert soha nem vizsgálta felül és nem igyekezett módosítani azokat a hiedelmeket, amelyek az erőszakos tetteket elsősorban okozták. A terápiában fel tudta ismerni rosszul működő hiedelmeit: a felesége enyhe kényszerítő magatartása számára a teljes uralkodást jelentette, és a tehetetlenség érzését idézte elő benne; a kritika pedig elutasítást sugalmazott, és az elhagyatottság érzését idézte fel.

Raymond az erőszakos emberek legnépesebb táborát testesíti meg: a „reaktív támadók" csoportját. Néhányan feleségükre és gyermekeikre korlátozzák erőszakosságukat, mások viszont az interperszonális konfliktusok széles skáláján alkalmazzák az erőszakot. Közös vonásuk a lebecsülésre és elutasításra való túlérzékenység és az, hogy ezekre a mozzanatokra hajlamosak erőszakkal reagálni; innen a „reaktív támadó" kifejezés. Amikor viszont nem zaklatottak, képesek a gondoskodás és a törődés pozitív érzelmeire és a múltbeli kihágások miatti szégyen és bűntudat érzésére is.

BÁNTALMAZÓ SZÜLŐ ÉS ENGEDETLEN GYEREK

Egy nyolcéves fiút, Terryt azért küldték a rendelésre, mert az iskolában állandóan követelőző, engedetlen és a tanítást zavaró magatartást tanúsított, kisebb testvéreit folyton verte, és szembeszegült a szülőkkel és a tanárokkal. Hároméves korától fogva a gyenge frusztrációtolerancia jeleit mutatta. Szülei arról panaszkodtak, hogy nehéz fegyelmezni. Apja hiába próbálta fenekeléssel és pofonokkal megfékezni az öccse elleni támadásokat. Terry még dühösebb lett, és apját is megütötte. Apja sokszor előre nem látható módon is megbüntette kis vétségekért, mint amilyen a zajongás.

Mindig úgy tűnt, hogy Terry irritálja apját. Amikor hatéves volt, apja többször a falnak lökte, birkózott vele, vagy bevonszolta a szobájába, és rázárta az ajtót. Az apa azzal indokolta a büntetéseket, hogy a fiúnak több kontrollra van szüksége, de valójában

azt a családását tükrözték, hogy „rossz" gyereke van. Anyja passzív szerepet játszott, és az apa távollétében általában elnéző volt.

Az iskolai és otthoni ellenséges összeütközések során Terry úgy érezte, nem értik meg, rosszul bánnak vele, és elutasítják.

Egyik leggyakoribb panasza az volt: „mindenki ellenem van". Ez a hiedelem alakította azt, ahogyan a többi fiú viselkedését értelmezte. Ha egy tanulótársa elment mellette, és semmi jelét nem adta annak, hogy észrevenné őt, ezt tudatos lebecsülésnek vette. Értelmezése ez volt: „Azt akarja kimutatni, hogy én egy senki vagyok, nem vagyok érdemes arra, hogy észrevegyenek." A „sértést" szándékosnak és méltánytalannak tekintette. Kezdeti sértettsége után arra érzett ellenállhatatlan késztetést, hogy sértett önérzetét orvosolja, mégpedig azzal, hogy ráordít a másikra, és verekedni kezd vele. Úgy gondolta, hogy „ellentámadása" védekező jellegű és igazságos. Még lehetőségként sem vette számításba azt, hogy neki szerepe volt a verekedés provokálásában. Jellegzetesen ezzel indokolta tetteit: „A másik kezdte." Mivel torzítva idézte fel az eseményt, önmagát teljesen ártatlannak érezte.

Bár Terry otthoni viselkedését „rossz természetének" tulajdonították, problémájának magva nem annyira a gyenge önkontrollban vagy az impulzivitásban rejlett, mint inkább a másokról való negatív képében. Önmagát állandóan ártatlan áldozatként jelenítette meg. Feltevése szerint a többiek és a tanárok pikkeltek rá, és ezt még élvezték is. Amikor a többiekkel kapcsolatos érzéseiről kérdeztem, így felelt: – Ők az *ellenségeim*. – Néha úgy reagált az iskolai fegyelmezésre, hogy keresett egy gyengébb célpontot,

rendszerint egy lányt, akit bosszantott, csipkedett vagy lökdösött. Amikor a tanárok rászóltak, megint azzal felelt, hogy „ő kezdte". Amikor szülei egy konkrét csínytevése részleteivel akarták szembesíteni, letagadta, mintha az meg se történt volna: – Nem igaz... Az ő hibája.

Ez a gyerek az ellenséges agresszió kognitív modelljének tipikus vonásait mutatta. Úgy érezte, ki van szolgáltatva a többiek rosszindulatú akcióinak, akiket mind ellenfélnek tekintett. Cselekedeteikből a személye lebecsülését érezte ki, amelyeket önmaga ellen irányulónak értelmezett. Arra érzett késztetést, hogy ellentámadásokkal állítsa helyre önértékelését. Ezenkívül az a hiedelme, hogy ártatlan volt a verekedések kezdeményezésében, eltorzította az eseményekre való emlékezését, és hatástalanná tette a visszajelzést.

Számos tanulmány szerint a bűnöző gyerekek jelentős hányada olyan családból származik, ahol durva fizikai büntetéseket kaptak, mint például Terry is. A szülők kényszerítő módszereket, büntetést és erőszakot alkalmaznak az olyan adaptívabb stratégiák helyett, mint a meggyőzés, a magyarázat, a jutalom és a humor. A tipikus fiatalkorú bűnöző családjában egy szülő van, általában az anya, aki súlyos társadalmi és gazdasági nyomás alatt áll. Ilyen körülmények között a szülő frusztrációküszöbe alacsony, és a gyerek „csínyjeit" személyes támadásként értelmezi. Ezenkívül az anya sokszor a gyermek életkorának még nem megfelelő elvárásokat állít fel a gyermek viselkedésével szemben.

A gyerekek nagyobb eséllyel válnak bűnözővé, ha a büntetés extrém (durva verés, kínzás) vagy szeszélyes. A szülővel való ben-

sőséges kapcsolat azonban valamennyire ki tudja védeni az időszakos verés hatását, és enyhíteni képes a gyermek viselkedési zavarait. Valamely kulturális vagy etnikai csoport normáinak fizikai kényszerrel történő betartatása pedig kevésbé eredményez szabályszegést, hacsak nem nagyon szélsőséges. Az apa részéről fiára és az anya részéről lányára mért kemény büntetés nagyobb arányban vezet bűnözéshez, mint ha az adott szülő és a gyerek az ellenkező nemhez tartozik.

Kenneth Dodge és kutatócsoportja a Vanderbilt Egyetemen kimutatta, hogy a kemény szülői fegyelmezés pszichológiai hatása már négyéves korban megmutatkozik. A később „szabálysértővé" vált gyermekek vizsgálatából kiderült, hogy kétértelmű helyzetekben gyakran tulajdonítanak ellenséges szándékot a többi gyermeknek. Például ezek a gyerekek szándékos és nem véletlen eseményként értelmezik azt, ha valaki akaratlanul leönti tejjel a másikat, vagy meglöki. A másik ember viselkedésének eltúlzott, ellenségesként való értelmezése következetesen megmarad ezeknek a gyerekeknek a gondolkodásában, ahogyan a serdülőkorba, majd a felnőttkorba lépnek.

A durva szülői bánásmód ellenséges képet alakít ki a többi emberről a gyermekben, önmagáról pedig a mások ellenséges akcióival szembeni sérülékenység képét. Még ha a gyermek nem szereti vagy netán gyűlöli is apját vagy anyját, sokszor utánozza viselkedését, és magába építi attitűdjeit. Ezek a szülők nem adnak konstruktív mintát a gyermekeknek, és nem nyújtják azt az irányítást, támogatást és megértést, amire a gyermeknek szüksége

van. A szülő a gyermek gondolatait abban az értelemben is meg tudja határozni, hogy mi a legjobb módja mások befolyásolásának: megfélemlítés, elnyomás és erőszak. Az a gondolat, hogy mások „ellene acsarkodnak", többféle szocializálatlan magatartásmódhoz vezethet: hazugság, csalás, erőszakosság, kegyetlenség, engedetlenség és tulajdon elleni támadás.

A korai tapasztalatok a szerint a hiedelem szerint rendezik be az ilyen gyerek észlelését, hogy mások méltánytalanul bánnak vele, és acsarkodnak ellene. Természetesen ennek a hiedelemnek egy része valós alapokon nyugszik. A többi gyerek és a felnőttek is általában menekülnek a nehezen kezelhető gyermekek elől. A szabályszegő gyerek nem méri föl teljesen, hogy taszító viselkedése gyanakvást és ellenérzést vált ki. Így a legtöbbször úgy érzi, méltánytalanul bánnak vele.

Mivel a gyermek keménységet igen, de irányítást és támogatást nem kap otthon, a többi szabályszegő fiatalhoz vonzódik. Végül a bandák alakításában egyesítik érdekeiket. A banda tagjai egyetértenek abban, hogy önmagukat jónak tartják, mindenki mást pedig ellenfélnek és ellenségnek tekintenek, és ezt az elképzelést már magukkal hozzák a bandába. A banda így megerősíti azt, hogy áldozatnak érzi magát, ugyanakkor erkölcsi támaszt is nyújt abban, hogy jogos az észlelt ellenség elleni harc.

A magatartási problémákkal küzdő gyerekek szülei gyakran ugyanazt a gondolkodásbeli zavart mutatják, mint gyermekeik. Hajlamosak arra, hogy a gyermek normális életkori sajátosságait – például a hirtelen cselekvés vagy a kiabálás – szándé-

kos bosszantásnak vagy manipulációs törekvésnek tekintsék. Továbbá bizonyos problematikus viselkedésmódokat – például hanyagság vagy dac – jellemhibának tekintenek. Az iskolai magatartási problémákat pedig annak jeleként kezelik, hogy „ez egy kis gazfickó". Így aztán nem meglepő, ha a gyerek magatartása az ellenséges hiedelmek és interakciók közepette egyre romlik.

A gyerek viselkedése ezenkívül sokszor a szülő érzékeny pontjára tapint. Például az az anya, aki attól fél, hogy ő nem szeretetre méltó, személyes visszautasításnak veheti a gyermek engedetlenséget. A rendet és környezete fölötti kontrollt nagyra tartó apa ugyanezt az engedetlenséget *macho* énképére mért csapásként értékelheti. A szülő mindkét esetben sértettséget érez, és ennek nyomán nyíltan haragudni fog a gyermekre.

A REAKTÍV TÁMADÓK ÉS A PSZICHOPATÁK

Sokféle ember követ el erőszakos tetteket, és bár viselkedésük hasonlónak tűnhet, pszichológiai felépítésük egészen különböző is lehet. Az eltérés különösen nyilvánvaló, ha összehasonlítjuk azokat, akik csak bizonyos provokatív helyzetekre reagálnak erőszakkal, és azokat, akik a nyílt erőszakot életformaként választják. Az előző csoport tagjait „reaktív támadónak" (vagy szociopatának) nevezhetjük, az utóbbit primer pszichopatának (vagy megszilárdult antiszociális karakternek).

Nézzük Billy esetét, aki súlyos „reaktív támadó". Börtönbüntetésre ítélték, mert a kocsmában megtámadta egy ivócimborája.

A politikai vitaként kezdődött összeütközés elmérgesedett, kölcsönös sértegetés és ütésváltás lett belőle. Billy kapott többet, és rettentő dühös állapotban, az incidensen rágódva ment haza. Magához vett egy pisztolyt, visszament a kocsmába, rálőtt ellenfelére, és megsebesítette. Miután hat évet letöltött a börtönben, jó magaviseletéért kiengedték, azzal, hogy rendszeresen jelentkeznie kell a nevelőtisztnél.

Billy erőszakos tettét ingatag énképe és erőszakosságra hajló hiedelmei alapján érthetjük meg. Amikor a kocsmában az észlelt sértések érték, drámai mértékben zuhant az önértékelése, egészen a depresszióig. Mivel fizikai erővel nem tudta legyőzni ellenfelét, úgy döntött, a pisztoly az egyetlen módja annak, hogy megbüntesse, és egyben sértett büszkeségét is orvosolja. Billy számára az erőszak fontos üzenetet hordozott: azt, hogy nem puhány, és nem tűri, ha nem tartják tiszteletben.

Billy pszichológiai problémáira még jobban fény derült, amikor kiengedték a börtönből, és találkoznia kellett a nevelőtiszttel. A találkozás előtt zaklatott és harcra kész volt. A találkozás elképzelése Billy sajátos érzékeny pontjaira tapintott: a tiszt hatalmánál fogva ellenőrzés alatt tartja, fensőbbséges stílusa révén lekicsinyli őt, és még a börtönbe való visszakerülés veszélye is fennáll. A tiszttel való találkozás után gyengének, bénultnak és alávetettnek érezte magát. Válaszul ezekre az érzésekre késztetést érzett a visszavágásra, ami helyreállította volna kompetenciaérzését, és kiegyenlítette volna a kettejük kapcsolatát. De a sok súlyos negatív következménytől való félelmében visszafogta magát.

Amikor elvált a nevelőtiszttől, feszültnek és ellenségesnek érezte magát, és úgy döntött, valamit innia kell, hogy lehiggadjon. Állandóan azon rágódott, hogyan becsüli őt le mindenki. Most is verekedésbe keveredett egy bárban, ahol úgy érezte, hogy az egyik vendég lekicsinylő módon szólt hozzá. Bárkit meg akart büntetni, aki megsérti. Szájon vágta a másikat, aki meghátrált, és kiment a bárból. Billyn győzelmes érzés lett úrrá. Hatékony cselekedete révén ellensúlyozni tudta kellemetlen érzéseit. Már nem érezte magát feszültnek, gyengének, hatalom nélkülinek vagy alávetettnek. Az erőszakos tett alkalmas volt arra, hogy helyreállítsa önértékelését és hatékonyságérzését (természetesen időszakosan), és semlegesítette a feszültséget.

Tanulságos, ha Billy problémáját úgy elemezzük, hogy az ő szempontjából nézzük a világot: önmagát ártatlan áldozatként, másokat pedig (a társadalmat, a hivatalnokokat, a társait) elnyomóként fogta fel. Jogosnak érezte hát, hogy rátámad az „Ellenségre". A folyamatot így foglalhatjuk össze:

MEGJELENÉS A NEVELŐTISZTNÉL => GYENGESÉG, HATALOMVESZTÉS ÉS CSAPDÁBA ESÉS ÉRZÉSE => KÉSZTETÉS AZ ÖNÉRTÉKELÉS HELYREÁLLÍTÁSÁRA => FELKÉSZÜLÉS ERŐSZAKOS TETTRE => JOGOSULTSÁG A ROSSZ BÁNÁSMÓD MIATT => ERŐSZAKOS CSELEKEDET

Billy a szocializálatlan támadót képviseli. Ez a típus képes olyan emberi érzéseket érezni, mint szégyen, bűntudat és empátia,

azonban nélkülözi azokat a gátlásokat, önkontrollt és megfontoltságot, amelyek meg tudnák fékezni a támadásra való erős késztetést. Ezek az emberek jellegzetesen képtelenek a problémamegoldásra és a társas önérvényesítésre, így gyakran érzik magukat gyengének és inkompetensnek. Ezek eredményeképpen a reaktív támadó sebezhetőnek érzi magát az interperszonális konfliktusokban, és hajlamos a számára egyetlen ismerős és kényelmes problémamegoldási mód, az erőszak választására. Sajnos, az erőszak rövid távon sokszor jól működik, és minden alkalommal következetesen megerősíti a támadót, amikor megbünteti az ellenfelet, és helyreállítja önértékelését.

A PRIMER PSZICHOPATÁK

A reaktív támadók lelkivilága ellentétes a primer pszichopatákéval, akik – bár a börtönlakók között kisebbséget képviselnek – az erőszakos bűncselekmények sokkal nagyobb részét követik el, és főként a legdurvábbakat. Ezt a csoportot – amelyet Cleckley eredetileg nagyzolónak, impulzívnak, ingerkeresőnek ír le, empátia és bűntudat hiányával jellemez, továbbá megállapítja, hogy a büntetés teljesen hatástalan rájuk – az utóbbi időben nagyon sokan tanulmányozták. Bár sok támadó bizonyos fokig mindkét csoport jellemző vonásait mutatja, a primer pszichopaták olyan bűnözőcsoportot képviselnek, amelynek a hiedelmei és viselkedésmódjai jól körülhatárolhatók.

A pszichopatákkal dolgozó szakemberek mindig megrökönyödnek azok szélsőséges énközpontúságán. Teljes mértékben

önmagukat helyezik előtérbe, másoknál felsőbbrendűnek érzik magukat, és mindenekelőtt azt gondolják, hogy velük született jogaik és kiváltságaik vannak, amelyek megelőzik, illetve felülmúlják a többi emberét. Ugrásra készen állnak, ha valaki szembeszegül, és általában antiszociális stratégiák révén akarják az ellenállást felszámolni: hazugsággal, becsapással, megfélemlítéssel és tettleges erőszakkal. Ezeket a manipulációkat az öröm érzése jutalmazza, ha sikerre vezetnek, és nem okoznak szégyenérzetet, ha fény derül rájuk.

A pszichopaták kísérleti helyzetekben adott reakcióinak gondos elemzése információfeldolgozási deficitet mutatott ki. Joseph Newman és munkatársai igazolták, hogy ha a pszichopata egyén egy cselekvési terv végrehajtása közben van, szinte érzéketlen azokra az ingerekre, amelyek más embert megtorpanásra és elgondolkodásra késztetnének. Ez az érzéketlenség, a megfontolás hiánya és a válaszmódosítás fogyatékossága magyarázza – részben – a pszichopata impulzivitását és feltűnő gátlástalanságát. Mivel nem méri föl automatikusan tette következményeit, félelemmentesség benyomását kelti, amit David Lykken a pszichopata egyén antiszociális viselkedése központi elemének tekint.

A megbántott emberek iránti együttérzés hiánya az egyik fő összetevője annak, hogy ezek az emberek az erőszakos bűncselekményeket igazságosnak tudják tekinteni. Bár néha ügyesen olvasnak mások gondolataiban, ezt a készségüket az uralkodás és a kontroll eszközének használják, nem pedig arra, hogy azonosuljanak az általuk megbántott emberekkel. Nem építették be

személyiségükbe azokat a társadalmi normákat, amelyek az emberekben szégyenérzetet okoznak, ha megszegik a társas együttélés szabályait, vagy bűntudatot keltenek, ha bántottak másokat. Jól ismerik a szabályokat, csak éppen nem alkalmazzák magukra.

A primer pszichopata és a reaktív támadó legjobban az ellentétekkel jellemezhető.

PSZICHOPATA	REAKTÍV	TÁMADÓ
Énkoncepció	Sérthetetlen	Sérülékeny
	Felsőbbrendű	Változó
	Kiváltságok	Ingatag jogok
Mások leképezése	Balekok	Ellenségesek
	Alávetettek	Ellenállók
	Gyengék	Ellenségek
Stratégiák	Manipulatív	Nem megfelelő problémamegoldás
	Erőszak	Védekező erőszak

A két csoport néhány vonása hasonlít egymásra, de azok eltérő célokat szolgálnak. Mindkét csoport hangsúlyozza előjogait, azonban más és más okból. A pszichopata magától értetődőnek tartja, hogy jogai mindenek fölött állnak, és öntudatosan ráerőlteti őket másokra. A reaktív támadó úgy érzi, hogy senki nem veszi figyelembe az ő jogait, erre reagál haraggal és néha erőszakkal, ha mások elutasítják vagy nem tisztelik. A frusztráció iránt mindkét csoport toleranciája gyenge, és megbüntetik azt,

aki frusztrálja őket. A reaktív támadó azonban később szégyent és bűntudatot tud érezni, míg a pszichopatának csak győzedelmes érzései vannak.

Természetesen a két támadótípus orvosi megközelítése is más. A reaktív támadóval szembeni terápiás stratégia arra irányul, hogy segítsük őt az elégtelenség érzésével való megküzdésben, és gyakoroltassuk a konstruktív önkifejezés és problémamegoldás terén. Kezdetben az is fontos, hogy haragja féken tartására tanítsuk. Edzeni kell őt arra, hogy a konfliktusokat olyan belső kijelentésekkel tudja hatástalanítani, mint „nem olyan nagy ügy", vagy „nem érdemes emiatt háborogni". A pszichopatával szemben alkalmazott stratégia sokkal bonyolultabb, mindenesetre magában foglal empátiatréninget, a visszajelzés iránti érzékenység fokozását és az antiszociális viselkedés hosszú távú hatásainak alaposabb megfontolását. A legnagyobb feladat az, hogy módosítsuk énközpontúságát és fensőbbségességtudatát.

CSÁBÍTÁS ÉS NEMI ERŐSZAK

A nők elleni nemi erőszak részben abból a maszkulin, elsősorban *macho* mitológiából kiindulva érthető meg, amit a férfi népesség egy csoportja vall. Ez a torzított képekből, fogalmakból és elvárásokból álló gondolati struktúra arra a tipikus mentalitásra épül, amely mereven megkülönbözteti a hozzánk tartozót a kívülállótól. A maszkulin sztereotípia azokat a tulajdonságokat foglalja magában, amelyeket ez a csoport nagyra értékel: keménység, felsőbbrendűség, kompetencia, vakmerőség. A feminin sztereotípiát pedig gyengeség, alávetettség, inkompetencia és félelem jellemzi. A férfi, saját magának tulajdonított felsőbbrendűsége révén, olyan jogokat és kiváltságokat feltételez magáról, amelyek bármilyen női követelés fölött állnak. „A férfiak uralkodásra születtek, a nők pedig megadásra."

Ezt a kulturális mitológiát tükrözi a szex iránti *macho* attitűd. A nőket ennek értelmében szexuális rabszolgának vagy játékszernek tekintik, akinek a szerepe arra korlátozódik, hogy hímnemű urának örömöt szerezzen. A nő ellenállását a férfi közeledése esetén csak egy játszma részének tekintik, amelynek végső célja a megadás. A férfi célja a manipuláció, a becsapás, a trükk és legutolsó sorban a csábítás. A hiedelmek mögött az a szexista elmélet húzódik, hogy a két nem ellenfele egymásnak; mindkettő annyi hasznot akar húzni a másikból, amennyit csak tud, mégpedig kizsákmányolás, becsapás, csalás útján. A csábításon túl van a nemi erőszak, a maszkulin hatalom, uralkodás és tulajdonlás szélsőséges kifejeződése. A kikényszerített szexualitás több örömmel jár, mert megerősíti az agresszor maszkulin énképét, és javítja önértékelését.

Martha Burt összeállította a „nemi erőszak mitológiáját", amit a szexuálisan kényszerítő férfiak gyakrabban hangoztatnak, mint más erőszakos cselekedetekhez folyamodók. Ezek a mítoszok, amelyek a szexuális kényszerítés jogosságát igazolják, a következőket tartalmazzák:

– A nemi erőszak áldozatára általában promiszkuitás és negatív hírnév jellemző.

– Az autóstoppos nők azt kapják, amit érdemelnek.

– A beképzelt nők, akik többre tartják magukat, mint hogy az utcán szóba álljanak a srácokkal, megérdemelnek egy kis leckét.

– Az a nő, aki feszes blúzt és rövid szoknyát visel, erre szólítja fel az embert.

– Egy egészséges nő ellen tud állni, ha akar.

Az ilyen hiedelmek erejét növeli az az attitűd, miszerint az erőszak és a kényszerítés megengedhető útja annak, hogy valakit rávegyünk követeléseink teljesítésére. Ezt az attitűdöt viszi bele ez a csoport az intim és szexuális kapcsolatokba.

Természetesen ez a kulturális előítélet változó erősségű, de megadja a kulcsot a nemi erőszakot elkövető férfiak gondolkodásmódjához. Ha megvizsgáljuk az egyedi eseteket, látjuk, hogy nagyon sokféle tényező vezethet a nők elszemélytelenedett képének kialakulásához. A nőt sokszor nem személynek, hanem testnek vagy tárgynak tekintik. A nőkről alkotott ilyen leértékelő kép és torz hiedelmek alakítják ki azt, ahogyan ezek a férfiak értelmezik a nők viselkedését, és ahogyan viselkednek velük szemben. Polaschek, Ward és Hudson mutatja be a nemi erőszakot elkövetők hibás információfeldolgozását. Tanulmányuk szerint nemcsak az igaz, hogy a támadók „felhívásként" értelmezik az áldozat öltözetét, hanem az is, hogy az ijedt behódolást és passzivitást az élvezet jeleként fogják fel. Ezenkívül a támadók szexuális izgalma nagyobb mértékű a nemi erőszak során, mint a közös megegyezésen alapuló szexuális együttlétben. Ezek a férfiak azt hiszik, hogy a nők élvezik, ha uralkodnak rajtuk,

és ezért heteroszexuális kapcsolataikban ténylegesen uralkodó szerepet játszanak. Valójában a hatalmi pozíció uralja el hiedelmeiket és kapcsolat utáni vágyukat is. Az agresszor gyakran nem veszi észre az áldozat ellenállásának vagy elutasításának jeleit, vagy a női játszma részeként félreértelmezi őket. A kísérleti tanulmányokban kimutatták a nemi erőszakot elkövetők kognitív hiányosságait: nem „olvassák" megfelelően a nők jelzéseit. Más szerzők úgy találták, hogy a szexuálisan támadó férfiakban gyanakvó sémák élnek áldozataikról: azt hiszik, hogy a nők mindig az ellenkezőjét gondolják annak, amit mondanak.

Néhány serdülő vagy felnőtt férfi, akit a múltban elutasított vagy megalázott egy nő, a nemi erőszakot jogai érvényesítéseként vagy bosszúállásként fogja föl. Néha egy-egy banda ideológiája olyan irányban befolyásolja az új tagot, hogy fogadja el a többiek legszélsőségesebb szexista nézeteit. Például lehet, hogy az illető sokkal inkább azért vesz részt egy csoportos nemi erőszakban, hogy a csoporthoz tartozhasson, mint pusztán az erőszak kedvéért. Mind a serdülők, mind a felnőttek azért is vonzódhatnak a kényszerítő szexhez, mert fogyatékos – gyenge, férfiatlan, nem vonzó – énképüket akarják kompenzálni.

A férfiak egy csoportja, főként az egyedülállók, az erőszakos szexet arra használják, hogy negatív érzéseiket orvosolják, ami sok droghasználóra jellemző mechanizmusokkal rokon. Nem egyszerűen a szexből származó élvezet hajtja őket, hanem a másik ember fölötti hatalom és uralkodás érzése is, amely semlegesíti tehetetlenségi érzésüket. Ezenkívül az ő gondolkodásukban az uralkodás

fogalma szorosan összekapcsolódik a szexualitással. A tehetetlenségtől az uralkodásig, majd a szexig történő lépések hasonlóak a reaktív támadó pszichológiájának folyamataihoz, akinek erőszakos viselkedését hangulatzavar vagy depresszív érzések hajtják.

Van azonban olyan erőszakos nemi közösülést végrehajtó férfi is, aki az extrém egoistára, a pszichopatára hasonlít, akinek életcélja az, hogy narcizmusát erősítse. Ez a típus sokféle antiszociális cselekedetbe bonyolódik, amelyekből csak egy a nemi erőszak.

Általában a nemi erőszakot elkövetők – akár magányosan, akár bandába verődve, akár pszichotikus vonások, akár reaktív depressziós tendenciák alapján teszik ezt – sok mindenben hasonlítanak egymásra. Az üldözés és az erőszakos aktus közben nélkülözik az empátiát az áldozattal szemben, és az állítólagos kétértelmű női viselkedést szexuális felhívásként értelmezik. Csőlátásuk kizárja azt, hogy felismerjék annak jeleit, vagy törődjenek azzal, hogy a nő nyilvánvalóan fájdalmat és megalázottságot kommunikál. Kiáltásait meg se hallják, vagy közömbösek velük szemben. Mind a fizikai, mind a pszichés fájdalmat alábecsülik („ez csak a szexszel jár"). A mások bántalmazásával szembeni gátlást feloldja az a gondolat, hogy az agresszió jogos, az áldozat megérdemli vagy még élvezi is. A jövőbeli büntetéstől való félelmet kioltja a pillanatnyi élvezet. Később bagatellizálják a fizikai vagy pszichológiai traumát, és hacsak lehet, az áldozatot hibáztatják. Úgy gondolják, a törvények a rosszak, nem az ő viselkedésük.

A pszichológiai magyarázatot több statisztikai felmérés is megerősíti. A nemi erőszakot elkövetők többsége az áldozatot hibáztatja, és sokan azt hiszik, hogy a nőnek haszna volt az élményből. Mintegy hatvan százalékuk emellett azonban elismeri, hogy indítékai között szerepelt az áldozat megalázása és lebecsülése is. Sokan bevallják, hogy a múltban egy nő megalázta vagy lebecsülte őket.

Akik olyan erőszakos tettekbe bonyolódnak, mint a gyermekkel való rossz bánásmód, a házastárs verése, a fiatalkori vagy felnőttkori csoportos támadás vagy nemi erőszak, bizonyos közös pszichológiai jellemzőket mutatnak. Negatív hiedelmeik az áldozat viselkedésének negatív értelmezéséhez vezetnek. Szociális készségeik fejletlenek, és kevéssé tudják más emberek kommunikációját felfogni; azzal igazolják támadó magatartásukat, hogy *ők* az áldozatok. Végső soron gyakran érzelmileg zaklatottak vagy depresszívek, és azért folyamodnak erőszakhoz, hogy semlegesítsék a negatív feszültséget, és helyreállítsák önértékelésüket.

9.

Kollektív illúziók

A csoportos előítélet és erőszak

A tömeg ritkán tesz különbséget a „szubjektív" és az „objektív" között. Az elméjében felmerülő képeket realitásként fogadja el, bár azoknak sokszor csak távoli közük van a megfigyelhető tényekhez... Bárki képes illúziókat nyújtani neki, könnyen uralma alá hajthatja; bárki le akarja rombolni illúzióit, mindjárt áldozatává válik a tömegnek.

GUSTAV LEBON

Képzeljünk el egy futballmeccset: a stadion egyik oldalán a tömeg üdvrivalgásban tör ki, amikor csapata gólt lő, és felmorajlik, amikor az ellenfél visszavág. A másik csapat rajongói ugyanezt teszik. Az összhang a láthatatlan egység benyomását kelti, mintha egy kórus tagjai volnának, akik ugyanabból a kottából énekelnek. A tömeg tagjainak egymás iránti pozitív érzelmei és a másik oldal iránti megvetés, sőt ellenségesség, egészen feltűnőek. A gyepen játszó csapat és a lelátón ülő rajongók polarizált gondolkodása sokban hasonlít az előítéletekben, faji zavargásokban és üldözésben testet öltő szélsőséges gondolkodásra.

Képzeljük el a csizmás rohamosztagosok parádéját, akik libasorban menetelnek a katonazenekar zenéjének hangjaira. Ez a jelenet hasonlít az egyenmezes futballisták és az őket üdvözlő rajongók jelenetére a stadionban. A rajongók lelkesedése ragályos hevületet kelt, amely felmagasztalja bajnokaikat (és következményesen önmagukat), és befeketíti az ellenfelet.

A sportpályán az ellenségesség általában kontroll alatt áll és időszakos, míg a katonák kegyetlensége kiterjedt és mindent lebíró lehet – bár a „mi" és „ők" közötti ellentét mindkét esetben fennáll. Valójában nem is ritkán átlépik azt a határt, ami a sportverseny és az ellenfél elleni támadás között húzódik. Figyeljük meg a „futballháborúkat": a vesztes csapat tomboló hívei rátámadnak a győztesek rajongóira, és néha még saját csapatuk tagjaira is, akikről úgy gondolják, hogy becsapták őket.

A sportháborúk leghírhedettebbje Bizáncban tört ki a Kr. u VI. században. A városban a Hüppodromosz volt a cirkuszi kocsihajtóversenyek színhelye, ahol az ellenfeleket a zöld és kék mez különböztette meg egymástól. A város két pártra oszlott, a zöldekre és a kékekre. Vallási és politikai ellentétektől is fűtve, a kocsihajtóversenyek lázadásba és tömeggyilkosságokba torkolltak. 532-ben a zöldek és kékek közötti verekedés felkeléssé (Nika-felkelés) szélesedett ki, a város nagy részének felégetésében és végül több tízezer zöld meggyilkolásában csúcsosodott ki.

Az, hogy valaki hogyan gondolkodik, érez és viselkedik a csoportban, csak részben magyarázható azzal, amilyen a kapcsolata más emberekkel általában. Bár a kettős tagolású és téves gondolkodás mind az egyéni, mind a csoportos interakciókban előfordul, olyan jelenségeket, mint a bajtársiasság, a vezetőnek vagy eszmének való elkötelezettség és a kollektív illúziók, csak a csoport összefüggéseiben érthetünk meg. A csoportalkotás az egoizmus kollektív ellentétpárja. A csoportban az egyén átalakítja énközpontú látásmódját egy csoportközpontú referenciakeretté. Az eseményeket a csoport érdekei és hiedelmei szerint értelmezi és színezi át. A szokásos egoizmus csoportközpontúságba fordul. Nem csupán azt jelenti ez, hogy az egyén saját érdekei elé helyezi a csoportét, hanem a kívülállók érdekeivel való szembehelyezkedést is, hacsak azok nem esnek egybe a saját csoportjáéval.

A csoportközpontú tag azon van, hogy a bajtársairól (és következésképpen magáról) kialakult képet javítsa, a kívülállókat pedig leértékelje. A más csoportokkal való összeütközés hangsúlyozza a saját csoportja iránti pozitív elfogultságot és az ellenfél képének negatív torzítását. Reciprok kapcsolat áll fenn aközött, ahogyan saját csoportja tagjait, illetve más csoportok tagjait értékeli. Minél több ellenállást észlel kívülről, annál inkább erősíti a sajátját. Bajtársai értékesebbé, nemesebbé és erkölcsösebbé válnak, míg a kívülállók egyre értéktelenebbek, nemtelenebbek és erkölcstelenebbek lesznek a szemében.

A csoportviselkedés legnagyobb része a hiedelmek, leképezések és értelmezések – sokszor finom – kommunikációján alapul.

A csoporttagok ráhangolódnak a speciális jelentésekre, amelyeket a csoportot ért eseményeknek tulajdonítanak, és könnyen elfogadják a vezető által képviselt véleményeket és irányelveket. Ezek a hiedelmek, bár szélsőségesek, eléggé képlékenyek (a pszichiátriai betegekéivel ellentétben). Olyan hiedelmeket is, amelyekben nagy bizodalmuk volt, át tudnak alakítani, ha a vezető arra ad utasítást. Hitler például egyik beszédében a Szovjetunió elpusztítására szólíthatott fel egyetértő morajlás közepette, majd egy idő múlva azzal tudott lelkes ünneplést kiváltani, hogy bejelentette a kölcsönös megnemtámadási szerződés és paktum létrejöttét ugyanazzal az országgal. A követői közötti kapcsolatrendszer azt a célt szolgálta, hogy a tömeg véleményét mindig a választott irányba alakíthassa. És ugyanilyen „csoportjárvány" terjedt el akkor, amikor megint irányt változtatott, és megtámadta a Szovjetuniót.

Azt a tendenciát, hogy az emberek az észleleteikről való beszámolót a többi csoporttag értékeléséhez igazítják, Solomon Asch mutatta ki. Kísérletei szerint az egyének mások befolyására megváltoztatták egy inger észleléséről tett kijelentéseiket. A kísérleti személy például feltételezte, hogy a térben levő tárgyról alkotott kezdeti észlelése helytelen volt, és megváltoztatta az ítéletét a többiek hatására. Az ilyen kollektív gondolkodás, amely gyakran nyilvánvaló kognitív torzításokhoz vezet, segít a csoport összekovácsolásában.

A kohézió viszont, ha egyszer kialakul, arra indítja a tagokat, hogy gondolkodásukat vessék alá a csoport mentalitásának. A vélemények egyöntetűsége és a közös célok ebből eredő

jutalomértéke hangsúlyozza a csoporthoz tartozást. Az áldozat és a vállalt kockázat tovább erősíti az elkötelezettséget és a kohéziót. Ez a hűség megkönnyíti számukra azt, hogy nem létezőnek tekintsék a szokásos etikai és morális normákat, egészen a kínzásban és gyilkosságban való részvételig.

A kognitív torzításokhoz vezető tévedések – önkényes következtetés és túlzott általánosítás – hasonlóak, akár egyénként, akár csoport képviselőjeként kerül konfliktusba valaki egy másik emberrel. A férj és feleség szenvedélyes gyűlölködése egy viharos válás során hasonló pszichológiai folyamatokon alapul, mint a védtelen kisebbség otthonait fosztogató csőcselék haragja. A csoportos akciók során azonban az embereket a kollektív tévedések és érzelmek befolyásolják. Az egyén a csoport értékeivel és korlátozásaival helyettesíti a sajátját, ha a csoport határvonalakat húz a „mi" és „ők" között.

A színházi tűzvész, a futballmeccs elvesztése vagy a katonai győzelem híre az emberek figyelmét egy témára összpontosítja, legyen az veszély, vereség vagy győzelem. Az esemény egyöntetű jelentése a csoport tagjai számára egyöntetű érzelmekhez vezet – pánik, kellemetlenség vagy öröm –, és egyöntetű viselkedést is vált ki: fejvesztett menekülés, lázongás vagy diadalmámor. Egy lincselés vagy pogrom résztvevőit ugyanaz az ördögi kép hajtja, amit ártatlan áldozataikról festenek maguknak; a győzelmes ünneplőket csoportjuk vagy nemzetük dicsőséges képe lelkesíti fel. Az egyén hiedelmeinek beolvadása a csoportéba adja az etnikai konfliktusok, előítéletek, az üldözések és háborúk energiatöltését. Az egyéni érdekek alárendelése a csoporténak nyilvánul meg minden önfeláldozó cselekedetben, amelyek közül a legdrámaibbak a második világháborús kamikazetámadások.

Az egyén személyes siker utáni vágya, a csatlakozási és kötődési vággyal összefonódva, akkor elégül ki, ha egy elkötelezett csoport sikerével és összetartásával tud azonosulni. A személyes teljesítmény utáni öröm szubjektív érzését keltő pszichológiai mechanizmus a csoport győzelme esetén is működik. A csoport iránti elkötelezettség azonban több jutalmat hoz, mint a kizárólag személyes élmény jutalma. Mivel a csoport tagjai kapcsolatban vannak egymással, a győzelem fölötti örömüket felerősíti a csoportban keltett hatás.

Ez az „érzelmi ragály" vagy a csoport reakciójának szinkronja már az emberi fejlődés legkorábbi szakaszában is jelen van. Aki látott újszülötteket csoportban, igazolhatja, hogy ha egyikük sírni kezd, a többiek is rázendítenek. Ugyanilyen hullámmozgás következik be a későbbi élet során is, amikor egy előadás hallgatói közül valaki ásítani kezd, és a többiek átveszik. A nevetés is végig tud futni kontroll nélkül egy csoporton.

Mivel az empátia (legalábbis az arcjáték utánzása terén) már igen korán megjelenik az életben, valószínűnek látszik, hogy a többi csoporttag érzelmi kifejezéseinek befogadása és a válaszkészség szilárdan rögzült mentális berendezésünkben. Az éljenzés vagy a morajlás, a mosoly vagy a grimasz mind olyan megnyilvánulás, amit a csoport többi tagja gyorsan észrevesz, feldolgoz és lemásol. A hangok, az arckifejezések és a testbeszéd jelei

kiváltják az izgalom, az öröm vagy az aggodalom érzését. A csoporttagok annyiban élik át ugyanazt az érzelmet, amennyiben észleleteiknek ugyanazt a jelentést tulajdonítják.

Kiterjedt kutatások hangsúlyozzák, milyen lényegesek az interperszonális jelzések az emberi interakciókban. Az emberek állandóan figyelik és utánozzák egymás érzelmi reakcióit, anélkül, hogy ezt észrevennék. Elaine Hatfield és munkatársai kimutatták, hogy a kísérleti személyek önkéntelenül „lemásolják" azokat a vidám vagy szomorú arckifejezéseket, amelyeket videón látnak egy színésztől. Janet Bavelas és munkatársai a témát áttekintő szemléjükben fölvetik: az érzelmi kifejezések ilyen szinkronja egyfajta velünk született kommunikációs rendszert képvisel, amely a csoportszolidaritás és elkötelezettség alapja lehet.

Nyilvánvaló, hogy létezik a kölcsönös kommunikációs hálózat, és nemcsak az embereknél, hanem – főként – sok rovarfajtánál, amelyek egységben működnek, és hajtanak végre óriási tetteket, mert jelezni tudják az „instrukciókat" a kolónia többi tagjának. Egy szervezett emberi tömeget szintén hasonlíthatunk az információadók és -fogadók hálózatához. Az olyan nem verbális jelek, mint a kiáltás, a nevetés, az integetés, reflexszerű reakciót váltanak ki a többiekből. Az egyszerű konkrét ingerek, amelyek hullámokban terjednek el a csoportban, összetett jelentésekké alakulnak át. Ahogyan egy vezető beszédet mond, és buzdítja hallgatóságát, szóbeli üzenetei nem verbális válaszok sorozatát indítják be – helyeslő bekiabálások, bólogatás és lábdobogás –, amelyek ide-oda keringenek a befogadók között.

A vezető és a csoporttagok jelváltásai összerendeződnek. Olyan kognitív struktúrák és sémák veszik fel őket, amelyek speciális algoritmusokból és nagy egységekből állnak, amelyek a jeleket jelentéssel bíró konstrukciókba rendezik. Mivel a sémák a csoporton belül egységesek, a kollektív jelentés viszonylag uniformizált.

A csoportok közötti konfliktust a hálózat összefüggéseiben lehet vizsgálni. A csoporttagok általában sztereotip képpel rendelkeznek egy másik csoport tagjairól. A másik csoport tetteinek negatív értelmezése általában beindítja a sztereotípiákat, amelyek hozzájárulnak a másik csoport viselkedésének téves értelmezéséhez. Ezek a sztereotípiák gyakran durvák. Amikor merev sémába (vagy sablonba) vannak zárva, az előítéletek semmilyen módosítását nem engedik meg, és olyan jegyeket viselnek magukon, amit „zárt gondolkodásnak" nevezünk.

A militáns ideológiába ágyazott sztereotípiák az ellentétes csoport képét odáig tudják alakítani, hogy az végül Ellenség lesz. Ha ez az ideológia olyan morális törvényeket tartalmaz, amelyek értelmében a cél szentesíti az eszközt, üldözés és gyilkosság is bekövetkezhet.

KÉPZELET ÉS CSOPORTHISZTÉRIA

A képzelet hatalmát és az emberről emberre történő terjedésének óriási hatását gyakorlatilag minden társadalomban megfigyelték. Szinte korlátlan az emberek képessége fantáziaképek alkotására a megbélyegzett egyének megnevezhetetlen, sőt természetfeletti tetteiről. Amikor a híresztelés nagy érzelmi töltésű témákról

szól, élénk fantáziaképeket idéz fel: például palástba burkolózó emberek csecsemőt áldoznak fel egy oltáron. Bár a kép általában pusztán a fantázia szülötte, a csoportfolyamat növeli hihetőségét, és a csoport tagjai valóságosnak fogadják el.

Magas iskolázottságit, intelligens emberek is képesek elhinni rémtörténeteket rituális gyermekgyilkosságokról és kannibalizmusról, mégpedig szemernyi bizonyíték nélkül. Még napjainkban is több pszichoterapeuta és evangélikus vezető tényként fogadta el felnőttek semmivel nem bizonyított beszámolóit arról, hogy gyermekkorukban részesei voltak csecsemők rituális feláldozásának. A korábbi időkben a gyermekek kínzásáról és az ördöggel való cimborálásról szóló puszta állítás elegendő volt ahhoz, hogy felcsigázza a hallgatók képzeletét, és oda vezessen, hogy a feltételezett elkövetőket megkínozzák, megégessék vagy felakasszák. A gyermekkínzásokról szóló újabb mesék hihetősége azon alapul, hogy a hiszékenyek szerint a Sátán betolakszik a társadalomba, és a gonosz uralta társadalomban sokan a legszörnyűbb tettekre is képesek.

Sokszor elegendő, ha a kiagyalt rémtörténet tartalma összeegyeztethető a hallgató hiedelemrendszerével egy megbélyegzett csoporttal kapcsolatban, és máris tényként fogadja el a történetet. A megbélyegzettek (a hiszékenyek prekoncepciói alapján gyanús egyének) állítólagos tetteiről szóló ijesztő történet felzaklató képeket idéz fel, amelyeket tényként kezelnek. Az üldözés légkörének kialakulását segíti, ha a felizgatott fantázia kiszorítja

a racionális gondolkodást, különösen ha a képzeletet a csoport vezetője vagy a többi csoporttag irányítja.

Bármilyen is az állítólagos bűncselekmény természete, a csoport bosszúvágya a feltételezett áldozatok (például csecsemők) iránti együttérzésből és a megbélyegzettek gonoszként való feltüntetéséből ered. A történeteknek nincs konkrét, látható bizonyítékuk, csak a gonosz cselekedetek sokszor szándékosan elhintett mentális képein alapulnak. Ezek a képek a meggyőződést táplálják, egyrészt mert a szóbeszéd terjesztői hitelesek a tömeg előtt, másrészt mert egy gyanús csoportról hajlamosak vagyunk a legrosszabbat is elhinni. Elménk az elképzelt eseményt ugyanolyan valóságosnak fogadja el, mint ha személyesen tapasztaltuk volna. Valójában a rituális gyilkosságokról szóló mai legendák késztették arra az embereket, hogy „felidézzék" gyermekkori élénk emlékeiket.

A valóságos esemény tényleges megfigyelésétől eltérően az elképzelt történetet nem vetjük alá racionális megfontolásnak vagy bizonyítékok keresésének. A megerősítést a többi ember adja, akik még elhiszik ugyanazt, és az ellenvéleményeket senki nem veszi figyelembe. A felháborító történetek által felkavart képek nemcsak azért nagy hatásúak, mert rémisztőek, hanem mert a hiszékenyekben a sebezhetőség érzését fokozzák. Amikor veszélyre koncentrált működésmódba kapcsolunk, a legrosszabbat képzeljük. Végső soron, ha egy ördögi csoport tagjai képesek ártatlan csecsemők kínzására, akkor gonoszságuknak nincs is határa.

Ha az egyén kulturális örökségében démonok, gonosz lelkek, ördögi hatalmak szerepelnek, akkor képzelete különösen fogékony a varázslatokról, boszorkányságról és rituális áldozatról szóló fantáziaképekre. A képzelet romboló erejét mutatják a történelem során megtörtént üldözések, amelyek során sokszor égettek meg ártatlan embereket, mert boszorkánynak vagy varázslónak gondolták őket.

A közismert salemi boszorkányperek 1692-ben azt is mutatják, hogy a képzelet nemcsak az üldözőket, hanem az áldozatokat is befolyásolja. Salemben a karib-tengeri szigetvilágból származó rabszolga vudu szertartásai tömeghisztéria hullámát indították el a befolyásolható serdülők körében. Az epilepsziaszerű rohamok, természetellenes testtartások, transzállapotok és egyéb furcsa viselkedésmódok hasonlók voltak a hipnózis által kiváltott állapotokhoz. Mivel nem volt megfelelő orvosi magyarázat a jelenségre, a falu orvosa azt a véleményét fejezte ki, hogy az érintett gyermekeket megbabonázták. Ahogyan elterjedt a közösségben a boszorkányságtól való hisztérikus félelem, egyes polgárokat boszorkánysággal vádoltak. Végül 19 embert akasztottak fel mint boszorkányt, és több mint 150 személyt börtönbe csuktak.

Mivel az ördög és a boszorkány fogalma jellemzően jelen volt a salemi közösségben, a vádak beleillettek a már létező vallási ideológia kereteibe. Érdekes módon a térségben nagymértékű faji, politikai és gazdasági mozgás volt, és ez még fogékonyabbá tette a falu lakóit a természetfeletti magyarázatokra. A történelemben általában a nyugtalan időszakok érzékennyé teszik az embereket

az összeesküvésekről szóló képzelgésekre. A boszorkányégetések hullámai a középkorban a társadalmi felfordulások periódusaiban következtek be. A XV–XVII. században Európában becslések szerint mintegy félmillió ártatlan embert vádoltak boszorkánysággal és égettek meg.

A vérvád mitológiája jól illusztrálja egy tévhit történetét. A Kr. u. első századokban a kereszténveket azzal vádolták, hogy római gyermekeket rabolnak el rituális áldozat céljára. Az elképzelt áldozat a keresztények gonoszságát szimbolizálta. A történet újra felmerült a középkorban, de ezúttal a zsidókat vádolták keresztény gyermekek elrablásával. A vérvád mítosza a zsidók ellen néha egészen a legutóbbi időkig felmerül. A megszilárdult vallás fenyegetettsége egy másik, rivális vallás által életre hívta a feltételezett eretnekek üldözését. Az új vallási csoportokat a történelem során mindig azzal vádolták, hogy az ördöggel cimborálnak. A gyalázott csoport förtelmes szertartásairól – például gyermekáldozatról – szóló elképzelés annak a hiedelemnek a kifejezése, hogy a jó és a gonosz örökös harcban áll egymással. Még aki nem hisz az ördög létezésében, az is élvezheti azt a megtisztító élményt, hogy képzeletben leleplezi a megbélyegzett csoportot a visszataszító tevékenység végzése közben.

A társadalmi változások és gazdasági felfordulás időszakaiban az emberek könnyebben látják a világot paranoid módon, ha a hatalom ezt sugallja. Csoportok boszorkányként való elítélése a történelem során az elnyomott tömegek számára hihető magyarázatot nyújtott az elszegényedésre, a természeti csapásokra

és az éhezésre. Az egyház és az állam együttműködött abban, hogy felélessze és fenntartsa a boszorkányokról szóló ostoba hiedelmeket, és ezzel magáról elhárítva a felelősséget, megőrizze státusát és hatalmát. Így az emberek számára nem a főurak és papok, hanem a boszorkányok lettek az ellenségek. Egyes csoportok sematizálása, bizonyos kategóriába sorolása azt az általános tendenciát fejezi ki, hogy másokat sztereotip formában lássunk.

SZTEREOTIPIZÁLÁS ÉS ELŐÍTÉLET

Walter Lippmanntól, a kiváló amerikai politológustól eredeztetik 1922-ből a *sztereotípia* népszerű jelentését. Lippmann szerint azért hozunk létre sztereotípiákat – leegyszerűsítéseket –, hogy azok irányítsák a más emberekről alkotott elképzeléseinket, és segítsenek viselkedésük értelmezésében.

Gordon Allport pszichológus vetette fel 1954-ben, hogy az emberek kategóriákba sorolása alkalmazkodási funkciót tölt be: „Az emberi elménk kategóriákban kell gondolkodnia... Ha egyszer kialakultak a kategóriák, azok a normális ítéletek alapjait képezik. Valószínűleg nem tudjuk kikerülni ezt a folyamatot. Hozzátartozik a mindennapi élethez." Allport hangsúlyozta annak szükségességét, hogy a társadalom bonyolult szövevényességét kezelhető dimenziókra bontsuk le. Ha az embereket kategóriákba soroljuk, ezzel a társadalmi élethez való alkalmazkodásunkat „gyorsabbá, simábbá és következetesebbé" tesszük.

Természetesen bizonyos kategóriák felállítása észszerű. Valószínű (bár nem feltétlenül igaz), hogy egy mediterrán országból

származó embernek sötétebb a haja és a bőre, mint egy skandinávnak. Vannak azonban egyes embercsoportoknak indokolatlanul tulajdonított jellemzők is, például hogy a skótok fukarok, vagy az ázsiaiak ravaszak. A sztereotipizálás a más csoporthoz tartozók egységes jellemzőit emeli ki. Ahogy körülhatárolunk egy csoportot vallási vagy faji alapon, annak tagjait egymással behelyettesíthetőnek véljük. Különösen hajlamosak vagyunk uniformizált képet festeni rivális osztályok, politikai vagy gazdasági szervezetek vagy etnikai csoportok (politikai bal- és jobboldal, dolgozók, illetve vezetők) tagjairól. Ez a „mi és a kívülállók" felosztás nyújtja a kereteket a téves gondolkodás és az előítéletek számára.

A kategóriákban való gondolkodás tendenciája, az előítélet prototípusa kiterjedt szociálpszichológiai kutatás tárgya. A kategorizálással történő egyszerűsítés könnyen vezet túlzott egyszerűsítéshez és következményes torzításhoz. Mivel a csoportok önmagukat és a többieket hibásan ítélik meg, tagjaik hajlamosak arra, hogy jobb szándékot és kiválóbb jellemet tulajdonítsanak saját csoportjuk tagjainak, mint egy másik csoporthoz tartozóknak. Ha a dolgok rosszul mennek, az emberek könnyebben hárítják a felelősséget egy kívülálló csoport tagjára, mint a velük egy csoporthoz tartozóra.

Még olyan esetben is megfigyelhetők a tévedések, amikor az embereket véletlenszerűen osztják csoportokra. Kísérletek igazolják, hogy önkényesen összeállított csoportok tagjai a csoportjukhoz tartozókat barátságosabbnak és együttműködőbb-

nek, fizikai és személyes tulajdonságaikban vonzóbbnak tartják, mint a másik csoportba sorolt egyéneket. A saját csoportnak ez az észlelt felsőbbrendűsége hasonlít a táborozó gyerekek beállítódására, akiket a számháborújátékban egymással versengő csoportokba osztanak be. Az önkényesen összeállított csoportok tagjai jobban vonzódnak egymáshoz, és eltávolodnak a másik csoport tagjaitól; általában túlbecsülik a csoporton belüli hasonlóságokat és a másik csoport tagjaival szemben megnyilvánuló különbségeket. Minél erősebb a versengés a csoportok között, annál inkább hangsúlyozzák ezeket a hasonlóságokat és különbségeket.

Az egyik kísérletben a táborozó fiúkat két csoportra osztották, és versenyfeladatokat adtak nekik. Mindkét csoport tagjai ellenséges véleményt alakítottak ki a másik csoport tagjairól. A csoportos ellenségeskedés fizikai támadásban és más destruktív viselkedésformákban csúcsosodott ki.

Még a hovatartozást jelölő szavak – *mi* és *ők* – is képesek torzítani az észlelést. Egy önkényesen összeállított csoport puszta megnevezése azzal a névmással, hogy *mi*, arra indította egy kísérleti csoport tagjait, hogy a közéjük tartozókról előnyösebb ítéleteket mondjanak, mint azokról, akiket az *ők* névmással illettek. Az önértékelésünk javítására való késztetés oda tud vezetni, hogy saját csoportunkat pozitívabban lássuk. Olyan különbségeket keresünk, amelyek a mi csoportunk számára előnyösek, és a másik csoport számára hátrányosak, miközben az ő előnyeiket lekicsinyeljük. A csoportos élmények azt is befolyásolják, hogy az emberek önmagukról mit gondolnak. Tafjel kimutatta,

hogy a csoport sikerének hatására az emberek személyes önértékelése javul. Továbbá azok a személyek, akiknek önértékelése egy csoportos kudarc hatására romlott, több előítéletet hangoztatnak.

Fontos tudni, hogy az emberek anélkül is táplálhatnak előítéleteket bizonyos faji vagy etnikai csoportokkal szemben, hogy ennek tudatában lennének. A legtöbb ember, aki egy más fajhoz tartozó személy képét látja, később rövidebb reakcióidővel válaszol a kellemetlen, mint a kellemes szavakra. A saját fajukhoz tartozó személy képének megszemlélése után fordított a helyzet. A rövidebb reakcióidő azt jelzi, hogy az egyén automatikus értékelésre van ráhangolva. A másik faj iránti negatív torzítás az automatikus negatív címkézést segíti elő, míg a saját faj iránti pozitív torzítás a pozitív címkézést könnyíti meg.

Egyesek extrém destruktív viselkedése – akár etnikai összetűzés utáni zavargásról van szó, akár ártatlan falusiak lemészárlásáról – hiedelmeikre és gondolkodási folyamataikra vezethetők vissza. Ugyanolyan koncepciók és téves koncepciók, értelmezések és félreértelmezések jelennek meg a csoportok közötti konfliktusban, mint az egyének közötti drámai összetűzésekben. Az érintettek hajlamosak a súrlódást és a kapcsolatok fonákságait a másik csoport tagjainak javíthatatlan jellemhibáiból eredeztetni, nem pedig a valóságos helyzetből vagy körülményekből.

A csoportos konfliktusokban megsokszorozódnak a csoporttagok közötti szövevényes interakciók. Megerősítik a tagok elszántságát, igazolják tévedéseiket és félreértelmezéseiket, és engedélyt adnak a destruktív impulzusok kiélésére. A másik

csoportra irányuló ellenségességben egybeolvad az egyéneknek a csoportjuk és önmaguk iránti elfogultsága.

Az emberek ugyanolyan negatív minősítéseket és túlzott általánosításokat alakítanak ki a társadalmi vagy etnikai ellenfelekkel folytatott hatalmi harcban, mint amilyeneket egy szülővel, testvérrel vagy házastárssal kapcsolatban. A háborúskodás során az ellentétes csoportot ugyanúgy globális negatív értékeléssel illetik, mint egy személyes ellenfelet. Elhomályosítják a másik csoport egyes tagjai közötti különbségeket, beleerőltetik őket ugyanabba a taszító vagy rosszindulatú sablonba, és úgy tekintik őket, mint egymás pszichológiai és erkölcsi (erkölcstelen) klónjait. Ahogyan az ellenségesség erősödik, már képtelenek arra, hogy a másik csoport tagjainak emberi értékeit észrevegyék.

Az automatikus negatív értékelés még olyan kívülállókra is kiterjedhet, akik nem tagjai az ellentétes csoportnak, de egyszerűen nem sorolják magukat sehová. Sokszor a csoportból való kizárás minden kívülálló lebecsülésén alapul: azért nem tartoznak sehová, mert elfogadhatatlan értékeket vagy hiedelmeket vallanak, nélkülözik a megkívánt erényeket és tisztaságot, vagy ellenszenves tulajdonságaik vannak.

Az a tendencia, hogy az embereket vagy kedvező, vagy kedvezőtlen kategóriákba soroljuk, minden kultúrában megfigyelhető: mi és ők, barát és ellenség, jó és rossz, becsületes és becstelen. Vannak kutatók, akik ezt a dualisztikus gondolkodásmódot a mentális működések alapvető sajátosságának tartják. Valószínűnek tűnik, hogy stressz hatására az emberek visszacsúsznak ehhez

az ősi fekete-fehér gondolkodáshoz; a betegekkel való tapasztalatok alátámasztják ezt. A betegek, amikor depresszió, szorongás vagy paranoia keríti őket hatalmába, ellentétes tulajdonságok szerint rendezik élményeiket: értékes és értéktelen én (depresszió esetében); biztonságos vagy veszélyes helyzet (szorongás esetén); jóindulatú vagy rosszindulatú emberek (paranoia esetében).

A személyes jellemzőket leíró jelzők és főnevek majdnem mindig értékelő jellegűek: hízelgőek vagy lebecsülők, kívánatosak vagy nemkívánatosak. Akár egyénekre, akár csoporttagokra alkalmazzuk őket, megbecsülést (tisztességes, dinamikus, eszes) vagy lebecsülést (tisztességtelen, manipulatív, ravasz) tartalmaznak. Ugyanazok a szidalmak, amelyeket egy heves konfliktusban a házastárs alkalmaz, használhatók egy ellentétes csoport tagjára is (becstelen, manipulatív, ellenséges, veszélyes). Ahogy valaki egy másik emberre vagy csoportra karakterológiai címkét ragaszt, ezt az állítólagos tulajdonságot alkalmazza az illető(k) bármilyen „nemkívánatos" viselkedésének megmagyarázására. Így azt a kívülállót, aki csoportunk érdekeivel szemben áll, felfogásunk szerint nemtelen impulzusai, belső lényegét képező „rosszasága" vezérlik.

Az a művelet, amelynek során homogén képbe sűrítjük egy másik csoport különböző tulajdonságait, egyben azt is jelenti, hogy annak minden tagját ugyanazzal a pejoratív címkével látjuk el (alsóbbrendű, agresszív, erkölcstelen), és eltorzítva észleljük az oda tartozó egyéneket, és félreértelmezzük tetteiket. Ez a néhány nemkívánatos tulajdonságra való önkényes leegy-

szerűsítés elkerülhetetlenül kitörli a képből a pozitív vonásokat. Minél szélsőségesebbek a nemkívánatos, leértékelő jelzők, annál kevésbé tűnik emberinek a másik csoport tagja, és annál könnyebb őt büntetlenül bántalmazni.

A ZÁRT GONDOLKODÁS

Ha teljes képet akarunk rajzolni az előítéletről, nemcsak azt kell megértenünk, hogy *mit* gondolnak az előítéletes emberek, hanem azt is, hogy *hogyan* gondolkodnak. A megértés kulcsa az intoleranciáról szóló tanulmányokban rejlik, elsősorban a „zárt gondolkodás" fogalmában. Ahogy Milton Rokeach leírja, az etnikai előítéleteket értékelő tesztjeiben magas pontszámot elérő emberek problémamegoldási feladatok során merevséget és konkrét gondolkodást mutatnak, és nehezen értik meg a számukra életfontosságú embereket is. Arra is hajlamosak, hogy kapásból mondjanak véleményt, rosszul érezzék magukat a nem teljesen egyértelmű helyzetekben, és torzítva idézzenek fel fontos eseményeket. Kiemelkedően fontos tulajdonságuk az, hogy aktívan ellenállnak hiedelmeik bármilyen megváltoztatásának. Rokeach kiemeli: „Az egyetértők elfogadása (vélemény alapján történő elfogadás) ugyanannyira az intolerancia megnyilvánulása, mint az egyet nem értők elutasítása (vélemény alapján történő elutasítás)." A csoport ellenfeléről kialakult véleményének tendenciózus elfogadása alapozza meg az előítéletet. Ezzel szemben a tolerancia mások elfogadását jelenti, tekintet nélkül arra, hogy egyetértenek-e velünk, vagy nem.

A zárt gondolkodás áthatolhatatlan olyan információk számára, amelyek a merev keretek közé zárt, hangsúlyozott hiedelmeknek ellentmondanak. Ahogyan Rokeach rámutat, vannak olyan körülmények, amelyek a gondolkodás zártságának kedveznek: a tehetetlenség és nyomorúság érzése, az elhagyatott helyen való élés, a jövőtől való félelem és egy olyan személy keresése, aki majd megoldja problémáinkat. Ezek az érzések arra utalnak, hogy az emberek gondolkodásának merevsége részben az átélt stressztől is függ.

A külső nyomás, amely növeli a csoport vagy a tekintélyszemélyek elismerése iránti vágyat, képes megmerevíteni a zárt gondolkodású egyén hiedelmeit és arra késztetni őt, hogy utasítsa el azokat, akik másképp gondolkodnak. A külső fenyegetés különösen merevvé és kategorikussá tudja tenni gondolkodásunkat; ilyenkor az egyén még kevésbé képes a csoport és a hatalom elvárásaitól független ítéleteket alkotni. Ezzel szemben a nyílt gondolkodást az jellemzi, hogy az ember valódi értékük szerint képes fölmérni az információkat, anélkül, hogy hovatartozása vagy hiedelmei befolyásolnák ebben.

A merev gondolkodás, az ideológia és az előítélet összefügg egymással. Aki extrém módon elkötelezett híve egy vallásnak, az például hajlamos a hívő és nem hívő közötti különbség „szentesítésére" és az ő szent világába nem illeszkedők elutasítására. Charles Stozier a fundamentalista protestánsokkal New Yorkban felvett interjúk alapján megállapítja, hogy a nagyon elkötelezettek „abszolutizmusa" intoleranciára teszi őket hajlamossá. Más

tanulmányokban összefüggést mutattak ki a fanatikus vallásos hit és az előítélet között. Egy Németországban folytatott érdekes kutatás szerint a személyiségtípus és a gazdasági helyzet egyaránt eltorzítja az ember gondolkodását; a harag alacsony küszöbértéke és a marginális gazdasági helyzet összefüggést mutat az előítéletes gondolkodással.

Ha a csoport vagy a vezető nyomást gyakorol az egyénre, hogy fogadja el az uralkodó attitűdöket és értékeket, az egyén könnyen csúszik bele a merev gondolkodási stílusba. A „csoportgondolkodás" olyan fogalom, amelyet Janis abból az „újbeszéd"-ből szűrt le, amely George Orwell *1984* című, világhírű regényében jelenik meg. Ahogyan Janis leírja, a csoportgondolkodás annak az eredménye, hogy „hanyatlik a mentális hatékonyság, a megbízhatóság ellenőrzése és a morális ítélőképesség, ami pedig a csoportnyomás következménye".

Miután elemzett néhányat a vietnámi háború alatt hozott politikai döntések közül, Janis azt a következtetést vonta le, hogy a politikusok csoportján belül a rokonszenv és a csapatszellem magas foka a katonai fenyegetés komolyságával egyesülve a független, kritikus gondolkodás ellen dolgozott. Bár Janis és későbbi szerzők is a döntéshozókra alkalmazták a csoportgondolkodás fogalmát, azt használhatjuk minden összetartó és más csoportokkal konfliktusba keveredett csoport többé-kevésbé uniformizált gondolkodására is. A csoportgondolkodás eredményezhet az ellenfél iránti irracionális és embertelen tetteket, amelyek alapja egy olyan rejtett gondolat, miszerint mi jó csoport vagyunk, tehát

bármilyen aljas tettünk teljes mértékben igazolható. Ezenkívül bárki, aki nem akar a mi igazságunkkal azonosulni, áruló.

A csoportgondolkodás a zártságon kívül olyan elemeket is tartalmaz, mint a sérthetetlenség illúziója, a destruktív tettek kollektív kimagyarázása, valamint a más csoportok tagjairól kialakított sztereotípiák. A csoportnak gyakran vannak önjelölt „elmeőrei", akiknek az a szerepük, hogy kizárják a kívülről érkező információkat, amelyek alááshatnák a csoport hiedelmeibe és döntéseibe vetett bizalmat. Jelenlétük arra utal, hogy a csoport döntéseivel időnként néhány csoporttag nem azonosul teljesen, és így alkalmazkodásuk érdekében nyomást kell gyakorolni rájuk.

Janis kiemeli azt a sokféle veszteséget, amit ez a csoportfolyamat magával hoz. A döntéshozatal fogyatékos lehet, mivel nem tekintik át a lehetséges alternatív cselekvéseket. Nem mérik fel megfelelően a választott cselekvési terv kockázatait, és sikertelenség esetén nem értékelik újra a tervet. A csoportgondolkodás határt szab annak is, hogy minden információs csatornát feltárjanak, a szerzett információk feldolgozását pedig eltorzítja. McCauley hangsúlyozza, hogy a csoportgondolkodás minden nyilvánvaló kockázata ellenére néha adekvát problémamegoldási módot nyújthat. Amikor elegendő információ áll rendelkezésre, és a helyzet világos, a csoportgondolkodás sikeresnek bizonyul.

Ha áttekintjük a zárt gondolkodás és a csoportgondolkodás jelenségeit, láthatjuk, hogy az előítélet és a gyűlölködés nemcsak a célcsoportnak árt, hanem az agresszív csoport tagjainak ítélőképességét is rontani tudja. Ezek a jellegzetességek adják

meg a rosszindulatú csoportos attitűdök és viselkedés kereteit, tehát a megbélyegzett Mások iránti gyűlölet és erőszak alapját. Ugyanilyen pszichológiai folyamatok lépnek működésbe, amikor az Ellenség nem egy megbélyegzett csoport, hanem a kormány. Ebben az esetben a politikai vezetőket és tisztségviselőket tekintjük Ellenségnek, és az ő tetteiket értelmezzük félre. Az ilyen téves gondolkodást irányító ideológia elkerülhetetlenül erőszakos stratégiákhoz vezet, mivel ezek látszanak az egyetlen eszköznek arra, hogy a zsarnoki kormány hatalmát megtörjék.

CSOPORTOS GYŰLÖLET ÉS TERRORIZMUS

1995. április 19-én Timothy McVeigh és Terry Nichols végrehajtotta Oklahoma Cityben az elhíresült és borzalmas következményekkel járó bombamerényletet az Oklahoma Szövetségi Székházban. 167 ember meghalt, köztük 19 gyermek. McVeigh-t bűnösnek találták, és 1997. augusztus 15-én halálra ítélték. Terry Nichols vádalku keretében elismerte bűnösségét, majd bűnpártolás miatt életfogytiglani börtönre ítélték, bár a bombamerénylet és gyilkosság vádja alól felmentették. Az oklahomai bombamerénylet az olyan erőszakos, destruktív cselekedetek etalonjául szolgálhat, amelyeket elkövethetnek akár baloldali, akár jobboldali terroristák, és egyben a különböző társadalmi csoportok kormány elleni gyűlöletének különösen jó példáját nyújtja.

A jobb- és baloldali szélsőséges csoportok kormányellenes erőszakos akciói több interperszonális és pszichológiai folyamatra vezethetők vissza: ilyenek a nagyon hangsúlyozott ellenzéki gondolatok ragályos volta, a másik oldal sztereotipizálása és végső soron az Ellenség kategóriájába sorolása és a gyilkossággal kapcsolatos gátlások feloldása. Valójában az történik, hogy az emberi élet értékéről alkotott hagyományos fogalom fölé helyezik a terrorista cselekedetekkel szolgált „szent" célokat, és ez söpri el a lélektani gátlást az erőszakos tettekkel – végső esetben a gyilkossággal – szemben.

A szélsőséges csoportok szociálpolitikai ideológiája az Egyesült Államokban és másutt a kormánnyal és más olyan csoportokkal szemben kifejezett előítéletekre összpontosul, amelyek szerintük szembehelyezkednek az alapvető jogokkal, és aláássák azokat. Ideológiájuk gyökerezhet akár szélsőjobboldali, akár szélsőbaloldali nézetekben; a kormányról az a kép él bennük, hogy az ő alapvető jogaik megsértésére létrejött egységes szervezet. A kormány a mindkét oldalon levő szélsőség képviselői számára korlátozó, korrupt és csaló.

Az amerikai szélsőjobboldali csoportok a kormányt olyan ideológiák eszközének látják, amelyek bizonyos etnikai csoportok és nemzetközi pénzemberek érdekeit szolgálják. A nemzetközi testületeket – például az ENSZ-t – úgy jelenítik meg maguknak, mint olyan összeesküvők társaságát, amelyek „új világrendet" akarnak felállítani. A hatvanas és hetvenes évek szélsőbaloldali csoportjai – az Egyesült Államokban például a Fekete Párducok, Németországban a Vörös Hadsereg Frakció, Olaszországban pedig a Vörös Brigádok – hasonló módon úgy látták saját

kormányukat, mint a tőkés csoportosulások és a hadiipar által ugráltatott bábokat. Egy szintén terrorizmust hirdető és gyakorló csoport, az Aum Sinrikyo Japánban a tisztátalan világ ellen rohan ki, és abban látja a végső megváltást, ha a világ meghal és újjászületik.

A politikai paletta mindkét oldalán álló szélsőséges csoportok kollektív énképe is sokban hasonlít egymásra. Önmagukat igazságos és nemes ügy elkötelezettjeinek látják. Magukra, pártfogoltjaikra és szimpatizánsaikra úgy tekintenek, mint a hatalmi struktúra áldozataira, amely a kormányt, a médiát és a nagy nemzetközi cégeket foglalja magában.

A szélsőséges jobboldali csoportok ideológiája az Egyesült Államokban alapvetően reakciós; követelésük szerint a kormány működését itassa át azoknak az amerikai forradalmároknak a szellemisége, akik valaha a szabadságért és az állampolgári jogokért harcoltak. Sok ilyen csoport számára a faji tisztaság doktrínája diktálja a népesség „idegen" elemektől való megtisztítását (feketék, zsidók, sárgák, bennszülött indiánok), akik beszennyezik a fehér és keresztény Amerika képét.

A JOBBOLDALI CSOPORTOK PSZICHOLÓGIÁJA

Egyes jobboldali csoportok katonai jellegű egységei az Egyesült Államok sok államában szétszórva működnek, elsősorban nyugaton, és egymással laza kapcsolatban állnak. Az információs és propagandaanyagokat az egységek egymás között az interneten és rádión keresztül, illetve pamfletek és könyvek formájában

cserélik. Az ezekhez a katonai jellegű szervezetekhez vonzódó egyének abban közösek, hogy sajátosan érzékenyek arra, ha mások ellenőrzik őket, és abban, hogy *macho* nézeteket vallanak. Kollektív érzékenységük, nyers individualizmusuk és ultrapatriotizmusuk következtében minden tagjuk személyes sértésként éli meg azt, hogy a kormány és a társadalom nemkívánatos elemei szerintük megsértik az ő kollektív elveiket.

Tagjaik lényegében köztes lelkiállapotban vannak. Viszonylag kis közösségekben szeretnek élni. Rendíthetetlenül függetlenek, sokra tartják mozgékonyságukat és életstílusuk szabadságát, amelybe lehetőleg semmilyen hivatalos szerv ne szóljon bele. A helyi törvényekért és rendért felelős megyei seriffnél magasabb hivatalos hatalmat nem ismernek el. Az ő szemükben a kormány és más hivatalok megátalkodott módon zavarják az életmódjukat: adókat vetnek ki, fegyverkorlátozási törvényeket hoznak, és mindenhová bürokratákat és ügynököket ültetnek. Nehéztelnek, amiért adójukból az idegen fajú és nemzetiségű, „kedvezményezett" kisebbségeket támogatják. Ezek a korlátozások és a törvények végrehajtása klausztrofóbiás reakciót váltanak ki: ezek az emberek úgy érzik, bekerítették és fenyegetik őket. Az ellenőrzéstől és beavatkozástól való félelmük túllép az országhatárokon: egy multinacionális vagy világkormány létrejöttének a lehetőségétől is félnek.

Randy Weaver, aki 1991-ben halálos végű lövöldözésbe keveredett a rendőrökkel, tipikus képviselője ennek a filozófiának. Mint sok más ultrajobboldali egyén, a romlatlan vidéket ked-

velte a nagyváros fojtogató levegőjével, dekadenciájával szemben. Az állami közegektől félve egy gyakorlatilag megközelíthetetlen kunyhóba vonult vissza Idaho állam északi csücskében, mint utolsó harcálláspontra a „törvénytelen" hatóságokkal szemben.

A Dávid-csapat, a hetednapi adventista szekta egyik kinövése, 1935 óta működött Texasban. Tevékenységük során a végítéletről tartottak prédikációkat. Vezetőjük, David Koresh sajátos elméletet hirdetett, szokatlan vallásos hiedelmek alapján. A rejtélyes apokaliptikus üzenetek megfejtésére koncentrált (például a Jelenések Könyvében a hét pecsét). Hite szerint kataklizma közeledik, kozmikus harc a jó és a gonosz között. A gonosz erők, amelyek az Egyesült Államok kormányában összpontosulnak, részt fognak venni az Armageddon harcában. A rájuk támadó rendőrök, végzetesen félreértelmezve a helyzetet – a szenvedélyes vallási felbuzdulást túszszedésnek fogták fel – megerősítették a paranoid hiedelmeket, és hozzájárultak a katasztrófához: a támadást követő tűzvészben hetvenkilenc ember pusztult el.

A kormányellenes indulatokat felszító harmadik esemény az úgynevezett Brady-féle fegyver-ellenőrzési jegyzék keresztülvitele volt. Ezt a törvényt a jobboldali csoportok olyan kísérletként értelmezték, amellyel a hatalmaskodó kormány elleni védekezésük egyetlen eszközétől – fegyvereiktől – akarják őket megfosztani. Azt is újból bizonyította a számukra, hogy a kormány alapvető jogaik ellen lép föl.

McVeigh és Nichols átvették a szenvedélyes kormányellenes indulatokat. Annak, hogy az oklahomai bombamerényletet

az említett rendőrtámadás és tűzvész második évfordulójára tervezték, óriási szimbolikus jelentése van. Erre alapozta McVeigh azokat a kijelentéseit, hogy erőteljes ellentámadást kell végrehajtani a kormány megbüntetésére, akár ártatlan életek árán is.

BALOLDALI TERRORIZMUS

A szélsőbaloldali terrorizmus az Egyesült Államokban a vietnámi háború alatt a diákmozgalmak fokozatos radikalizálódásából nőtt ki. A Fekete Párducok mozgalmát Huey Newton és Bobby Seal indította el Kaliforniában 1966-ban. A csoport politikai filozófiáját több radikális baloldali személyiség ihlette, például Che Guevara, Malcolm X., Ho Si Minh és Mao Ce-tung. Kezdetben a kulturális nacionalizmust hirdették, ami aztán terrorista filozófiába fordult át, miután egy tagjukat 1971-ben, börtönből való szökési kísérlet közben lelőtték. A Fekete Párducok többször is lövöldözésbe keveredtek a rendőrséggel, és több bombamerényletet is elkövettek. Ezzel párhuzamosan a Symbionese Felszabadító Hadsereg, amely Berkeley-ben alakult, számos bankrablást és gyilkosságot követett el. Ez a csoport különösen akkor vált hírhedtté, amikor elrabolták és átnevelve soraik közé fogadták Patty Hearst multimilliomos lányt.

A Diákok a Demokratikus Társadalomért nevű szervezet szélsőséges szárnya 1969-ben földalatti mozgalomként működött. A szervezett kapitalizmusról olyan képet alkottak, miszerint az „hihetetlenül kegyetlen és elembertelenítő rendszer, mind itthon, mind külföldön". Ideológiájuk magában foglalta azt a néze-

tet, hogy a modern társadalom kitermelt egy új, középosztálybeli proletariátust, amely elnyomás alatt áll. Ugyanezek a társadalmi feltételek a kisebbségeket is sújtják.

A szélsőjobb reakciós filozófiájával szemben a szélsőbaloldal forradalmi utópisztikus nézeteket vall, amelyek a társadalom elnyomott rétegeinek felszabadítása iránti elkötelezettségen és a harmadik világ kizsákmányolt államai iránti szolidaritáson alapulnak. Ahogyan radikalizálódásuk fokozódott, az egyének saját identitásérzése feloldódott a csoportéban, egészen odáig, hogy a csoportidentitás a terrorista szakaszban érte el tetőfokát.

A PARANOID LÁTÁSMÓD

Hofstadter az Egyesült Államokban működő szélsőséges csoportokról szóló átfogó tanulmányában alkalmazza a „paranoid stílus" kifejezést gondolkodásuk és viselkedésük jellemzésére. A „paranoid látásmód" kifejezés azonban, úgy tűnik, teljesebben adja vissza világképüket. A paranoid látásmód kialakulása szinte elkerülhetetlennek látszik egy olyan csoportban, amelynek kollektív énképe az ellenőrző és beavatkozó kormánnyal szembeni sérülékenységet tartalmazza. A paranoid látásmód olyan értelmezésekhez és elvárásokhoz vezet, amelyek értelmében a valóságosnál sokkal nagyobb a rosszindulatú viselkedés aránya. Ez a látásmód viszonylag ártatlan események mögött is rejtett rosszindulatú tartalmakat feltételez.

Tévéklipek, internetüzenetek és jobboldali „szakirodalom" közvetítik a szélsőséges csoportok üldöztetéses hiedelmeit és félelmeit. A közkézen forgó „előadások" között olyan jelentések is vannak, amelyek szerint az amerikai kormány azt tervezi, hogy a másként gondolkodókat negyvenhárom koncentrációs táborba zárja; hogy külföldi zsoldos csapatok gyakorlatoznak a montanai vadonban; hogy a kormány oda akarja adni Washington állam egy részét az ENSZ-nek és CIA-nek; és hogy a világot meghódítani akaró egyik nemzetközi tömörülés megváltoztatja az éghajlatot. Ezek a történetek egy új világrend létrehozására irányuló globális összeesküvésről szólnak. A kormány szembeszegülése az elképzeléseikkel a sebezhetőség érzését keltette bennük, következésképpen feldühödtek értékeik veszélyeztetettsége miatt. Miután harcosaik nem tudják felvenni a küzdelmet a kormány katonai vagy rendőri hatalmával, szabotázsakciókat kezdtek, amitől azt remélték, hogy sok szimpatizánst nyernek meg maguknak.

Bár vannak határozott különbségek a valamely szélsőséges csoporthoz tartozó egyének és a pszichológiai zavarokkal küzdők között, mégis tanulságos, ha megvizsgáljuk a hiedelmeikben és gondolkodásmódjukban mutatkozó hasonlóságokat. A militáns csoportgondolkodás és a paranoid téveszme összehasonlítása azért hasznos, mert fényt derít az emberi elme természetére és annak arra a tendenciájára, hogy feszültséget keltő körülményekre fantasztikus, irracionális magyarázatokat képes alkotni.

Csakúgy, mint a paranoid téveszme, a paranoid látásmód is az Ellenségre és annak „cselszövéseire" összpontosul. Az üldözővel való élesedő konfliktus elmélyíti a paranoid látásmódot. Ahogy az agresszív, paranoid beteg harcot kezd feltételezett

üldözői ellen, ezek a csoportok – amelyek a zsarnoki kormányhivatalok által elnyomottnak érzik magukat – bosszút akarnak állni a feltételezett ellenségen. Mind a betegek, mind a szélsőséges csoportok tagjai erőteljesen ragaszkodnak részben megalomániás, részben üldöztetéses hiedelmeikhez: „Meg tudjuk dönteni a zsarnoki kormányt"; vagy „Meg tudjuk menteni a világot." Feltételezett Ellenségük titkos eszközökhöz folyamodik, hogy veszélybe sodorja biztonságukat és céljaikat. Úgy látják az ellenséget, mint amely körmönfont módon hajtja végre ártó tevékenységét; semmilyen erkölcsi megfontolás nem gátolja abban. A csoportok tagjai nemcsak igazukban hisznek, hanem messianisztikus céljukban is: ez pedig nemzetük tisztaságának helyreállítása, és a hozzájuk hasonlók megmentése az Ellenség uralmától.

Mind a téveszme, mind a paranoid látásmód magán viseli a zárt gondolkodás jegyeit. Hiedelmeik áthatolhatatlanok az olyan bizonyítékok számára, amelyek ellentmondanak mitológiájuknak (csoport esetében) vagy téveszméjüknek (beteg esetében). Valójában, mivel úgy vélik, hogy az Ellenség minden lehetséges eszközt bevet a megtévesztésre, számukra minden ellentmondó tény az Ellenség fondorkodásának a jele. Következésképpen a csoport az összeesküvés és felforgatás ellenstratégiáit alkalmazza, hogy az Ellenség nyílt és rejtett manipulációit ellensúlyozza.

Mind a szélsőséges csoportok, mind a paranoid betegek esetében igaz az, hogy az ellenségesség kifelé történő megnyilvánulása elfed egy háttérben húzódó problémát, azaz a sérülékenység

érzését. Mivel ideológiájuk a kormányt rosszindulatú színben tünteti fel, és céljuk annak megreformálása vagy megdöntése, ellenállnak a kormány beavatkozásainak. Miután a kormányhivatalok az állampolgárok elvárásaival összhangban működnek, ők egyre sérülékenyebbnek érzik magukat, és egyre elszántabbak az „ellentámadásra".

Ne essünk abba a kísértésbe, hogy a militáns csoportok tagjait elmebetegeknek véljük: fontos meghúzni a határt a szélsőséges csoportok emberei és a téveszméket hangoztató betegek között. Először is, a harcosok viszonylag korlátozott területre összpontosítják az összeesküvésről szóló hiedelmeiket: a kormány és csoportjuk közötti kapcsolatra. Családtagjaikkal és barátaikkal normális kapcsolatot tartanak fenn, ellátják a munkájukat, és a kihallgatásokon, bírósági tárgyalásokon racionálisnak tűnnek. A paranoid beteg ellenben általában zavart gondolkodást mutat a másokkal való kapcsolatában, és állandó izgalmi állapotban képes lenni. A csoportgondolkodással ellentétben nem kap megerősítést másoktól a hiedelmeire, és ha hiedelmei gyógyszeres kezelés hatására normalizálódnak, az is a korábbi mentális zavar bizonyítéka. A militáns csoportok viszont akkor tudják megváltoztatni hiedelmeiket, ha a körülmények vagy a vezető véleménye változik.

KULTURÁLIS SZABÁLYOK: A DÉLI BECSÜLETKÓDEX

Sokaknak sajátos érzékenységeik vannak, amelyek részben saját tapasztalatukon, részben másoktól átvett koncepciókon alapulnak. Annak a fontosságát, hogy valamennyien elvárjuk, hogy

tiszteletben tartsanak bennünket, bizonyítják a különböző kultúrák és szubkultúrák viselkedési szabályai. A saját látásmódunkkal és a következményes agresszív viselkedéssel szemben megnyilvánuló tárgyilagosság kialakítása sokkal bonyolultabb, ha a szabály áthágása és az arra adott reakció meghatározása be van ágyazva kultúránkba. Egy kultúra vagy szubkultúra általánosan elfogadott szabályai írják elő a viselkedési szabályokat, valamint azt, hogy mi számít kihágásnak, és mi a büntetés módja. Az ilyen kultúra diktálta szabályokra jó példa az Egyesült Államok déli részén és a mediterrán országokban uralkodó becsületkódex, illetve a nagyvárosokban az utca törvénye.

Nisbett és Cohen leírja: a déli férfiak számára döntő fontosságú az, hogy a közösség előtt az erő és a hatalom képét mutassák. Egy férfi mások által való feltételezett tisztelete a támadásokra való érzékenységtől és provokáció esetén a kemény visszavágástól függ. A déli szubkultúra értékei beépülnek az egyén dualisztikus hiedelemrendszerébe. Interperszonális kapcsolataiban az egyén vagy sebezhetőnek, vagy sebezhetetlennek, vagy gyengének, vagy mindenhatónak tűnik. Az egyén hiedelmeit így lehet összefoglalni:

– Minden rám irányuló negatív cselekedet vagy állítás csökkenti értékeimet, nemcsak a magam, hanem társaim szemében is.

– Ha nem alkalmazok megtorlást, a státusom (becsületem) sérül.

– Ha nem alkalmazok megtorlást, elveszítem barátaim megbecsülését, és mások támadásaival szemben is védtelenné válok.

– A megtorlásnak erőszakosnak kell lennie, még ha maga a támadás pusztán szóbeli is (lefitymálás vagy sértés).

– A sikeres megtorlás növeli becsületemet és tekintélyemet.

– Az igazi férfi megveri azt, aki inzultálta feleségét vagy barátnőjét, és jogosan lövi le azt, aki a nőt elvette tőle.

A szerzők kiemelik, hogy ez az értékrend a felelős az Egyesült Államok déli részén élő fehérek körében viszonylag magas gyilkossági arányokért, a demográfiailag hasonló északiakhoz képest. Az értékrend a távoli múltban gyökerezik, amikor még lehetett valamilyen funkcionális értéke. A déli skót és ír telepesek kelta pásztorok leszármazottai voltak, akik értékrendjüket magukkal hozták új hazájukba, attól függetlenül, hogy ők maguk pásztorkodással foglalkoztak-e. A pásztornépekre általánosan jellemző a becsületüket ért sérelem erőszakos megtorlása. E hajlam eredete gazdasági: a történelem során erőteljesen kellett védekezni az állatok ellopása ellen, ami gazdasági csődbe sodorhatta őket. Következésképpen fontos volt egy olyan szociális kép kiépítése magukról, hogy ők erősek, és erőteljesen lépnek fel a tolvajok ellen. Továbbá a provokáció küszöbe alacsony volt a számukra, aminek alapja nyilvánvalóan az, hogy a lehetséges támadásokkal szemben sebezhetőnek érezték magukat.

Mivel ez a gazdasági indok már nem létezik, a becsületkódex fenntartói azzal tudják igazolni annak létjogosultságát, hogy például az asszonyi hűtlenség megbocsátása gyengének tünteti fel őket. Akár igaz, akár nem, hogy ha nem alkalmaznak megtorlást, alulmaradnak – ők mindenesetre ezt hiszik. A hiedelem önma-

gát tartja fenn. A gyermekeket, különösen a fiúkat arra nevelik a szülők, hogy bátran védjék a jogaikat. A déli fehérek amúgy nem erőszakosabbak közömbös helyzetekben, mint az ország más részén lakók. Általában vallásosak és törvénytisztelők. A becsületkódex viszont megerősíti az erőszak alkalmazását az otthon, a család és a tulajdon védelmében.

A megtorló erőszakba vetett hit ereje nemcsak a magas emberölési arányokban mutatkozik meg, hanem abban is, hogy a déli fehérek sértés esetén nagyon erős fiziológiai és viselkedéses reakciókat mutatnak. Laboratóriumi kísérletek során kiderült, hogy erősebb stresszt élnek át, és nagyobb arányban válaszolnak agresszív reakcióval, amit a tesztoszteronszint jelez. Megtámadtatást feltételező helyzetekben hajlamosabbak az erőszakos megoldás fontolgatására, és nagyobb dühöt mutatnak.

A vitára és sértésre adott erőszakos reakcióik ellenére a déliek hiedelemrendszerének több olyan vonása is van, amely lehetővé teszi, hogy viselkedésük javuljon. Megtorló hiedelmeik csak bizonyos körülmények esetén lépnek működésbe, nevezetesen, ha tulajdonukat vagy házasságukat éri támadás vagy fenyegetés. Nisbett és Cohen hangsúlyozzák, hogy mennyire nehéz a mélyen gyökerező erőszak megváltoztatása. Szerintük, ha a beavatkozás programjai csak arra irányulnának, hogy az egyének vizsgálják felül hiedelmeiket arról, hogy ha nem alkalmaznak megtorlást, elvesztik becsületüket, vagy arra, hogy erőszakos tettek végrehajtása nélkül szerezzenek megbecsülést a közösség előtt, ezek a programok csekély sikerrel kecsegtetnének.

Az erőszak kultúrájában valamelyes javulást hozhatna a létező törvények hatályon kívül helyezése, ami csökkenthetné az erőszak törvényes igazolását. A harcos gyermeknevelési attitűdökre irányuló oktatási programok segíthetnének abban, hogy módosítsák a fiúknak adott tanácsokat a sértések megtorlása és a tisztelet fenntartása érdekében kezdeményezett verekedésekre vonatkozóan. A vallási vagy oktatási intézményekben szervezett egyéb programok kutathatnák – és cáfolhatnák – az erőszakos viselkedés erkölcsi létjogosultságát. Meg kellene különböztetni a közösség iránti és önmagunk iránti kötelezettségeket. A férfiaktól azért várják el, hogy háborúban áldozzák fel életüket, mert „az a helyes cselekvés". A közösség elvárja, hogy a jó és becsületes férfi tegyen eleget a törvényeknek. De a közösségi normák megtorló lépések alkalmazását is előírják, mert „ezek igazságos cselekvések, amelyeket meg kell tenni". Változtassuk meg a közösség elvárásait, és megváltozik a viselkedés.

AZ UTCA TÖRVÉNYKÖNYVE ÉSZAKON

Az a hiedelemrendszer, amely a nagyvárosi, szegény, fekete közösségek erőszakkal kapcsolatos problémái mögött meghúzódik, sok szempontból hasonló a déli fehérek becsületkultúráját megalapozó rendszerhez. Az erőszak, amely utcai rablótámadásokban, betörésben, járművek eltérítésében és droghatás alatti lövöldözésben nyilvánul meg az északi városokban, egyfajta utcai kultúrának tulajdonítható, amelyet Elijah Anderson „az utca törvénykönyvének" nevez. Az „utca kultúrájában" foglalt sza-

bályok meghatározzák a megfelelő viselkedést, és azt is, hogy kihívás esetén mi a méltó válasz.

Mint a déli becsületkódex, az utca törvénykönyvének központjában is a tisztelet kérdése helyezkedik el, hangsúlyozva, hogy a megfelelő bánásmódra és tiszteletre mindenkinek joga van. Ha egy serdülő erős szociális énképet állít be magáról, és megfelelő mértékű tiszteletet kap, elkerülheti azt, hogy nyilvánosan „bosszantsák" (megüssék, lökdössék, meglopják). Ahogyan a déli fehérek esetében, itt is igaz, hogy ha az illetőt nem ismerik el, és nem tisztelik eléggé, akkor a közösség is kiveti magából.

A tisztelet hiányának közismert példája az, ha valaki túl hosszú ideig tartja a szemkontaktust (képes „pimaszul" farkasszemet nézni). Ezt valószínűleg azért vesszük támadásnak, mert a fenntartott szemkontaktus a másik ember ellenséges szándékait jelezheti. Ahogyan Délen, a tisztelet hiánya itt is ahhoz vezet, hogy az illető elveszíti státusát a csoport előtt, ezt pedig mindkét szubkultúrában csak erőszakos megtorlással lehet orvosolni. Ezek az északi városi fiatalok krónikusan szenvednek az alacsony önértékeléstől, amit a fizikai bátorság, sőt vadság kimutatásával kompenzálnak, valamint drága sportcipő és arany ékszer viselésével (amelyeket általában más, hasonlóan sérülékeny fiataloktól rabolnak). Becsületének fenntartása érdekében tudatnia kell a többiekkel, hogy képes erőszakra és súlyos testi sértésre, ha a helyzet úgy kívánja.

Ez a sajátos hiedelemrendszer az utcai felnőttektől származó üzeneteken alapul:

– Ha valaki kellemetlenkedik veled, helyre kell tenned.

– Üss le valakit, hogy nagyobb becsületed legyen.

– Kockázatot kell vállalnod (például annak veszélyét, hogy megölnek), hogy kimutasd bátorságodat.

– Vigyázz arra, hogy hátba támadhatnak, és soha ne fecsegj.

A szubkultúra nemcsak a viselkedési szabályokat határozza meg, azaz azt, hogyan kell az utcán létezni, mi elfogadható, és mi nem. Kognitív kereteket is ad, amelyek értelmében az egyének jelentést tulajdonítanak a saját maguk és mások viselkedésének.

Az értelmezési szabályok ismerete nélkül a kívülálló értetlenül állhat az ellenséges, sokszor erőszakos reakciók előtt, és az előtt is, ahogyan ezek a fiatalok benyomásaikat kezelik. Például a tiszteletlenségre vonatkozó szabályok az információfeldolgozásukon alapulnak, és ahhoz vezetnek, hogy automatikusan támadásnak vesznek olyan kijelentéseket, amelyeket a kívülálló semlegesnek vagy banálisnak talál. Az önértékelésre vonatkozó szabályok hasonlóképpen önmagasztaló magyarázatokhoz vezetnek, például: „Azért neheztelnek rám, mert mindennap atlétatrikót és sportcipőt hordok." A súlyos testi sértés és emberölés igazolása be van építve a törvénykönyvbe. A gyilkosság azért megbocsátható, mert az áldozatnak ismernie kellett volna a szabályokat, amelyeket „nem tartott be". A rendőrségbe vagy az igazságszolgáltatási rendszerekbe vetett hit hiánya is mélyen gyökerezik, hiszen ezek az uralkodó fehér társadalom képviselői. Így az utca törvénykönyve helyettesíti az állami törvényeket és igazságszolgáltatást.

A déli becsületkultúrától eltérően – amely a régmúltban gyökerezik, és amelynek eredeti indokai már régen eltűntek – az utca törvénykönyve új keletű, és a mai környezeti feltételek támasztják alá. Ahogyan Anderson rámutat, a krónikus munkanélküliség, a drogkultúra, a hatóságokkal való állandó konfliktus hozza létre és tartja fenn az ideológiát. Mivel a belátható jövőben nem tűnik nagyon valószínűnek, hogy ezeknek a színes bőrű fiataloknak a társadalmi-gazdasági helyzete megjavul, más módon kell orvoslást keresni. Az oktatás, a vallás, a szabadidős sporttevékenység nem tűnik elegendő hatásúnak az ideológia megváltoztatására. Még azok a családok is, amelyek az illemre és a törvények betartására koncentrálnak, és szembenállnak az utca törvénykönyvének értékrendjével, gyakran megismertetik azzal a gyermekeket – bár elutasító módon –, hogy gyermekeik tárgyalóképesek legyenek a maguk környezetében.

Az egyik olyan tényező, amely emeli az utca fontosságát, és alátámasztja annak ideológiáját, az elégtelen gyermeknevelés, amely ezeknél a fiataloknál sokszor megmutatkozik. Sok bűnöző fiatalt egy szülő nevelt – rendszerint az anya, aki súlyos gazdasági és társadalmi nyomás alatt áll. Tipikus, hogy az ilyen szülő következetlen módon üti-veri a gyermeket, akiben olyan világkép alakul ki, hogy az ellenségesség mindenütt jelen van, és aki megtanulja, hogy az erőszak a leghatékonyabb eszköz a többiek befolyásolására és a túlélésre. Az utca törvénykönyve mutatja meg ezek után a tisztelet megszerzésének, a hatalom érzése átélésének és az önértékelés kiépítésének legjobb módjait.

Kenneth Dodge és kutatócsoportja a Vanderbilt Egyetemen ígéretes programot kezdett a bűnöző fiatalok problémáinak feldolgozására. Ennek egyik része a szülők támogatása a jobb gyermeknevelési módszerek elsajátításában, és ennek révén a gyermek ellenséges beállítódásának és alacsony önértékelésének megváltoztatása. Bár túl korai lenne a program hatékonyságának és általánosíthatóságának eldöntése, elméleti alapjaik szilárdnak tűnnek.

10.

Üldözés és népirtás

A szörnyek és démonok kiagyalása

Egész történelmünkön végigvonul egy-egy egész törzs vagy etnikai csoport egészének kiirtása. Az ószövetségi Sámuel könyvében (1. Sámuel 15:3) Sámuel az Úrra hivatkozva megparancsolja, hogy le kell győzni az amálekitákat, és minden egyes teremtett lelket ki kell irtani közülük.* Dzsingisz kán és Timur Lenk tömeggyilkosságaikról voltak hírhedtek. A keresztes hadjáratok nemegyszer a zsidók legyilkolásával kezdődtek, és a muzulmánok között végzett öldökléssel végződtek. A harmincéves háború alatt (1618–1648) Németország lakosságának nagy része elpusztult.

A tömeggyilkosságok különböző XX. századi epizódjai sok szempontból hasonlítanak egymásra, de az egyéni erőszakos cselekedetekre is. Akár csoportban, akár egyénileg lép valaki akcióba, rögzült szellemi kategóriák irányítják a jó és rossz, a helyes és helytelen megállapításában. Ezek a kategóriák általában a személy ellen elkövetett negatív emlékeken alapulnak. Amikor súlyos károsodás vagy fenyegetés éri ezeket – akár valóságos az, akár képzeletbeli –, a mentális kategóriák az elsődlegesek, és az „ártalmas" egységet átalakítják *az Ellenség* képévé. A kategóriák megtanulását más emberek vagy nemzeti vezetők irányítják. Ezek azért lépnek működésbe, hogy a helyzetet javítsák: azaz az ártó tényezőt elkergessék, megbüntessék vagy megsemmisítsék.

Az emberek úgy lesznek úrrá a másoknak okozott testi sértéssel vagy gyilkossággal szembeni természetes korlátozásokon, hogy hiedelmeket építenek ki, amelyek igazolják az erőszakos viselkedést. Ezután minden rendelkezésre álló eszközt – kés, pisztoly, bomba – felhasználnak céljaik elérésére.

Az üldözés és a tömeggyilkosság hasonló utat követ. Az üldözők olyan *hiedelemrendszerrel* rendelkeznek, amely a jó és rossz kezdetleges fogalmain alapul, és amely a megbélyegzett kisebbségeket idegenként kiközösíti. A kultúrájukból származó információk a másik csoport által elkövetett régi rossz cselekedetek emlékeit idézik fel, akár valóságosak azok, akár képzeltek. Bár a negatív kép hosszú időn keresztül fennmaradhat latens vagy enyhén aktív formában, külső hatások teljesen felélesztheti.

Sokféle külső hatás – gazdasági hanyatlás, háború, politikai propaganda – *aktiválhatja* ezeket a hiedelmeket, és átalakíthatja a másik csoport képét Ellenséggé. A politikai vezetők olyan politikai, társadalmi és faji ideológiát ültetnek az emberek fejébe, amely az Ellenség képét erősíti.

* „...töltsd be rajta és mindenén, amije csak van, az átkot. Ne kíméld, hanem ölj meg férfit és nőt, gyereket és csecsemőt, marhát és juhot, tevét és szamarat!"

Az Ellenséghez kapcsolódó, elhintett asszociációk sokszínű sorát kavarja fel a vezetés: összeesküvő, csaló, manipulatív. Amikor a megbélyegzett csoport uralkodóvá válik az ország gazdasági vagy társadalmi életében, azzal vádolják, hogy kisajátítja a hagyományokat, a politikai hatalmat vagy a gazdasági vezetést.

A politikai vezetők úgy magyarázzák a gazdasági feszültségeket és a társadalmi zavarokat, mintha azok ennek az elszigetelt csoportnak a mesterkedése folytán keletkeztek volna. Ahogyan erősödik a megkülönböztetett csoport tagjairól alkotott negatív kép, azok egyre inkább veszélyesnek, rosszindulatúnak és gonosznak tűnnek fel. Azzal, hogy a megbélyegzett csoportot csalónak, forradalmárnak vagy ellenforradalmárnak írják le, a politikai vezetők saját politikai céljaik érdekében kihasználják az arról alkotott negatív képet.

A megbélyegzett csoportról szóló metaforák egyes pontjait tárgyiasítják, így annak tagjai szörnyetegeknek, démonoknak vagy parazitáknak tűnnek. Az uralkodó csoport arra mozgósítja erőit, hogy az ártalmas egységet elszigetelje, elkergesse vagy megsemmisítse. Az emberölés elleni pszichológiai és az erkölcsi gátlásokat feloldja az ideológiai igazolás: a cél szentesíti az eszközt; aki alsóbbrendű, az nem érdemli meg az életet.

Bár az emberöléssel szemben létezik egy velünk született visszatartó erő, az emberek érzéketlenné tudnak válni, és jutalmat jelent nekik az, ha csoportjuk dicsőíti gyilkos tetteiket. A megbélyegzett csoport tagjai végül kivégzőosztag előtt, gázkamrában vagy munkatáborokban találják magukat. A háborús feltételek

különösen megkönnyítik a gyilkosságokat a hatékony bürokrácia és a fegyverek erejének révén.

Ez a pszichológiai folyamat jól követhető a Törökországban, a náci Németországban, a Szovjetunióban, Kambodzsában, Boszniában, Indokínában és Ruandában elkövetett ideológiai alapú és politikai tömeggyilkosságok esetében. A törökök az örmények ellen az első világháború idején rendeztek pogromokat. Sztálin a neki nem tetszőket szovjetellenesnek és imperialistabarátnak bélyegezte, és jórészt kiirtotta őket. Hitler az antiszemitizmust használta a hatalom megszerzésére és fenntartására, és mivel nem volt hova száműznie a zsidókat, elpusztította őket.

Az indonéz kormány azzal vádolta a kínai etnikumot, hogy a kínai titkosszolgálattal összejátszva kommunista hatalomátvételt készít elő, és ennek ürügyén milliókat mészárolt le 1965–1966-ban. 1975–1976-ban Pol Pot és vörös khmerjei úgy tüntették fel Kambodzsa jól képzett értelmiségét, mint a parasztok kizsákmányolóit és az amerikai fegyveres erők eszközeit, és ezért vidéki táborokba szállították őket, ahol milliószámra pusztultak el.

A *transzcendentális népirtás* – azaz bizonyos népcsoportok elleni háború politikai célok érdekében, például a bennszülött lakosság kiirtása egy területen, hogy a telepesek számára helyet csináljanak – az ország valamely megbélyegzett csoportja elleni gyűlölet ideológiáján alapul. A tömegmészárlás ilyen fajtáját példázza a sebezhető csoportok elpusztítása Törökországban, Németországban, Oroszországban és Kambodzsában. Ezekben az országokban a hatalmon levők megerősítették egy kedvez-

ményezett népcsoport előítéleteit (a török, a *Volk*, a dolgozók, a parasztok) vagy egy sebezhető alcsoport elleni előítéleteket (az örmények, a zsidók, a kulákok, a burzsujok). Mozgósították és manipulálták a megbélyegzett csoporttal szemben megnyilvánuló torz ítéleteket azáltal, hogy a kedvezményezett csoport ellen elkövetett bűnökkel vádolták őket. Azzal, hogy az alcsoportot Ellenségként állították be, az idealizált csoport kollektív önértékelését javították. Az erőszak tehát kielégítette a bosszúvágyat a megvetett csoport állítólagos visszaéléseiért.

Mindegyik esetben túláradóan magasztalták a „kiválasztott embereket": a Szovjetunióban a munkásokat, Németországban a *Volk*ot – amely fogalom itt az idealizált német népet jelenti –, Kambodzsában a parasztokat. Őket nemes, tiszta, erényes emberekként ábrázolták. Mindegyik országban vonzóbb volt a megbélyegzett csoport elleni agresszió, mint valamely pozitív politikai céllal való azonosulás. A népnek könnyebb egy idegen csoportot hibáztatni és támadni, mint a gazdasági és politikai problémákat és valamely pozitív politikai és gazdasági program bonyolultságát megérteni. Az osztályharc vonzóbb és könnyebben megvalósítható, mint az osztályok közötti összhang, és az ellenszegülő parasztok, értelmiségiek vagy etnikai kisebbségek kiirtásának vágya erősebb, mint a valódi megoldáson való munkálkodás indítéka.

A jugoszláv állam felbomlása adta meg az ürügyet a szerb nacionalistáknak arra, hogy ismét Nagy-Szerbiáról álmodozzanak. A szerb kormány emlékeket élesztett fel a török hódítás

koráról, mintegy azonosítva a mai, muzulmán bosnyákokat a hódító törökökkel, hogy így igazolják az ellenük folyó népirtást és háborút. Az államilag támogatott és megideologizált tömeggyilkosság legutóbbi példája a ruandai, ahol a politikai elit úgy akarta megszilárdítani hatalmát, hogy a tuszikat kiáltotta ki Ellenségnek, és felbujtotta a hutukat a kiirtásukra. A tuszik ugyanígy válaszoltak...

OKSÁGI ÉS ÖSSZEESKÜVÉSI ELMÉLETEK

Az a hajlamunk, hogy a bajokat „idegen" csoportok számlájára írjuk, az ősi oksági gondolkodásban gyökerezik, amelynek értelmében őseink az olyan természeti csapásokat, mint az árvíz, aszály, éhínség és járványok, természetfeletti erők rosszindulatú beavatkozásának tudták be. A korai babonák tele voltak haragos istenekkel, rosszakaró démonokkal és gonosz szellemekkel. A sötétség és világosság erőinek harcáról szóló hiedelmek beleszövődtek a vallásos hitbe. Leegyszerűsítve, az ezekben a legendákban szereplő „gonoszok" olyan emberi lények alakját öltötték fel, akik a legszentebb dolgok lerombolására esküdtek össze.

Az emberek bizonyos csoportjait könnyen azonosították olyanokként, akik titkos és gonosz hatalomhoz jutottak. Például a zsidókat, továbbá némely eretnekeket a Sátán képviselőinek tekintették, akik meg akarják dönteni a kereszténységet. Ezzel a hiedelemmel összhangban állt az a feltevés, hogy a betegségek és a katasztrófák a Sátán művei, aki ügynökein keresztül, nemritkán a zsidók közreműködésével valósítja meg a célját.

Az ilyen összeesküvési elméletek annak a hiedelemnek a feldolgozásai, hogy a gonosz csoportoknak ártó szándékaik vannak ártatlan szomszédaik ellen. Rendszerint az uralkodó csoport tagjai hiszik azt, hogy a megbélyegzett csoport összeesküdött arra, hogy őket tőrbe csalja, és ellenőrzése alá vonja.

Az, hogy egy gyanús kisebbség valamennyi tagját egy kalap alá vesszük *(túlzott általánosítás)*, tovább erősítheti a belső összeesküvés koncepcióját. Egy-egy alcsoport tagjairól – akikre gazdasági vagy politikai sikerük felhívja a figyelmet – az emberek feltételezik, hogy vallási vagy faji alapon szövetkeznek, mert saját érdekeiket a gyanútlan többség rovására akarják érvényesíteni. Sikerük a többség önértékelését csökkenti, ezért a többség gyakran arra következtet, hogy a kisebbség alattomos taktikákhoz folyamodott a tisztességtelen előny megszerzése érdekében. Mivel a sikeresebb alcsoport állítólag kizsákmányolja az uralkodó csoportot, feltételezik, hogy tagjai egymással összhangban dolgoznak egy titkos terven, amelynek célja a gazdasági és politikai hatalom megszerzése.

Az, hogy hajlamosak vagyunk hasonló összeesküvést és rejtett befolyást feltételezni, annak az egyéni érzékenységnek a kiterjesztése, amelynek értelmében a nem hozzánk tartozók csalárdságától félünk. Ennek az érzékenységnek a fonák oldala a mások félrevezetésére kialakult általános hajlamunk, amely olyan ártatlan viselkedésben is megnyilvánul, mint a viccelődés, a szerepjátszás, a blöffölés, de olyanban is, mint a csalás, a hazugság és a cselszövés.

Attól kezdve, hogy a többség az alárendelt csoport tagjait rossznak és befolyásosnak címkézte, megfelelő magyarázatot tudnak szolgáltatni a szerencsétlen politikai vagy gazdasági eseményekre. Az uralkodó csoport a gazdasági és politikai visszásságokat nem a rendszer rossz működésének, hanem a célcsoport szabotázsakcióinak tulajdonítja. Ahogyan eltorzul a kisebbségről alkotott kép, az uralkodó csoport az állam ellenségének tünteti fel a kisebbséget.

A „rosszindulatú" csoport ellenőrzésének gondolata természetesen megtalálható a paranoid betegek téveszméiben is. Bár nem köthetjük össze egy politikai csoport ellenséges kirohanásait a zavart betegek kóros képzelgésével, mégis a hasonlóság azt sugallja, hogy az ember hajlamos összeesküvést és intrikát feltételezni ott, ahol nincs. Az ilyen megfigyelések alapozzák meg a politikai csoportokban vagy nemzetekben mutatkozó paranoid stílus vagy paranoid látásmód fogalmát.

Nyilvánvaló, hogy a rosszindulatú viselkedés vádja önmagában még nem vezet tömeggyilkossághoz. Az emberek nem mennek bele szervezett emberölésbe, hacsak nem érzik azt jogosnak az adott időben. Az emberölést általában ellenőrzés alatt tartják a morális szabályok, a kiszemelt áldozat iránti empátia és a büntetéstől való félelem.

A morális elrettentés felfüggesztését azon keresztül érthetjük meg, ha megvizsgáljuk az utcai bandák hiedelemrendszerét.

A fiatalkorú garázdák és terroristák „morális felszabadulása", amelyet kimerítően tanulmányozott Bandura és mások, részben

azon alapul, hogy az agresszor jogosnak tekinti saját destruktív viselkedését, áldozatát pedig bűnösnek látja. Saját személyes felelősségét azzal tudja csökkenteni, hogy átruházza azt a csoportra vagy a vezetőre. Végül az áldozat elembertelenítésével ki tud oltani minden empátiát, amit egyébként érezne. Hasonlóképpen az ideológiai igazolás, a felelősség átruházása és az áldozatok dehumanizálása a terrorizmus és üldözés során azt sugallja, hogy egy ember fel tudja függeszteni vagy újraértelmezni morális meggyőződését, akár alátámasztja, akár tiltja az általa elkövetett tetteket az állam.

A HOLOKAUSZT

A holokauszt az az ideológiai alapon történt népirtás, amelyet a legalaposabban elemeztek a kutatók. Bár ez a katasztrófa sok szempontból egyedülálló, az elkövetők, a passzív tanúk és a vezetők pszichológiája rá tud világítani a tömeggyilkosságok néhány lényeges jellemzőjére. Sokan a legszörnyűbb gonoszságként írják le a holokausztot, és arra helyezik a hangsúlyt, hogy ugyan miféle emberek lehettek képesek azokban az emberiségellenes bűntettekben részt venni. A „gonosz" jelző használata a nácik és támogatóik tetteire azonban nemigen viszi előbbre a gondolkodásuk és viselkedésük megértését. Az elkövetők és a passzív résztvevők gondolataiban a zsidók úgy éltek, mint sátáni egyének, akiket ki kell irtani.

Az őrszemélyzet, amely végighurcolta az áldozatokat az otthonuktól a gázkamráig terjedő szörnyű úton, nem tekintette

gonosznak magát. Sokan hitték, hogy helyesen cselekszenek. Ez az önigazolás vonatkozik a rendőrökre, akik összegyűjtötték a zsidókat, a vasúti hivatalnokokra, akik a szállítást megszervezték, és még a koncentrációs táborok őreire is. A zsidókat morálisan fogyatékos, világuralomra törő és a kultúrát beszennyező elemeknek tekintették. Az elkövetők úgy hitték, hogy a zsidók „gonosz természete" mindent megmételyez, és önmaguk és a civilizáció megmentése érdekében kell a zsidókat teljesen megsemmisíteni – férfiakat, nőket és gyermekeket egyaránt. Ameddig csak egy képviselője is él az ördögi fajnak, addig veszélyhelyzet áll fenn.

Ellenségképük elegendő erőt rejtett magában ahhoz, hogy gyilkosságok elkövetésére késztesse őket, akár éreztek eközben szadista örömöket, akár nem. Az irracionális feltevések erejénél fogva még téveszme is kialakulhat a destruktív viselkedéshez vezető logikus, racionális folyamatból. A népirtó ideológia azért volt hiteles Németországban, mert tudósok, akadémikusok és intellektuelek támogatták. Ezt tanították az iskolában, és ezt propagálták az ország vezetői.

AZ ÖRDÖGI KÉP KIALAKULÁSA

Az antiszemitizmus kialakulását és népirtássá való elfajulását a zsidókról alkotott kép változásai és a német nemzeti énkép elemzése alapján érthetjük meg. A zsidók ördögi ábrázolásának történelmi háttere a korai kereszténység tanítására vezethető vissza. A zsidók elleni vád az istengyilkosságról (Krisztus meggyilkolása) egészen a mai időkig él. A középkorban a zsidókat

a kutak megmérgezésével és keresztény gyermekek rituális feláldozásával vádolták. Az európai vallásos színjátékokban, balladákban és népmesékben a zsidókat gaztettek elkövetőiként tüntették fel. A gonosz zsidó képe beépült a német folklórba. Az első keresztes hadjáratoktól kezdve, amikor zsidókat is gyilkoltak, az inkvizíción keresztül, a több országból történt kiűzetésükig mindenütt csalóknak és gyilkosoknak tüntették fel őket, s ez a kép arra indította ellenségeiket, hogy megelőző célzattal akarják kiirtani őket.

A felvilágosodás és a napóleoni időszak az emberi jogok hangsúlyozásával ellenkező hatást gyakorolt a zsidók sorsára. Napóleon felszabadította a zsidókat a társadalmi és gazdasági korlátozások alól, amit betetőzött az, hogy Bismarck gyakorlatilag egyenlő jogokat biztosított a számukra – mindez ahhoz vezetett, hogy hirtelen megugrott a zsidók aktív részvétele a társadalmi életben Németországban, sőt az Osztrák Birodalomban is. Csak a közhivatali, bírósági és fegyveres testületi pozíciók voltak elzárva előlük, és azok sem teljesen. Viszonylag rövid idő alatt feltűntek az üzleti és politikai életben és a sajtóban.

A zsidókról alkotott kép azonban nem javult annak arányában, ahogyan társadalmi, politikai és gazdasági helyzetük felemelkedett. A német társadalom sok rétegében állandó irritáló tényező maradt az ördögi zsidóról alkotott évszázados kép. Más rétegekben lappangva volt jelen, amíg a nácik fel nem élesztették. A zsidók sikerei hívták életre a régi történet új változatát arról, hogy összefogva hatalomra törnek, és fel akarják forgatni keresztény szomszédaik életét. A zsidók manipulációitól, harácsolásától és materializmusától való félelem latens módon beépült az olyan filozófusok írásaiba, mint Fichte, Hegel és Kant. A felvilágosodás hozta változások ellenére a német *Volk* lényegében konzervatív, hacsak nem reakciós maradt, és a zsidók felemelkedését a saját intézményei elleni fenyegetésként élte meg.

Ez a reakció és az alapvető értékek fenyegetettségének érzése az antiszemitizmus növekedését váltotta ki. A zsidók, mint a liberális mozgalmak aktív résztvevői és a gyorsan fejlődő kapitalizmus képviselői, a fennálló rendet fenyegető tényezőként tűntek fel. Az új, szekuláris politikai antiszemitizmus ráépült a zsidókat Krisztus gyilkosaként és az ördög ügynökeként feltüntető vallási eredetű mitológiára. Az antiszemita ideológia továbbterjedt az egyházban, iskolában és az otthonokban, egészen a hitleri időkig.

A zsidó mint társadalmi veszély szimbolikája adta a hitelességét a *Cion bölcseinek jegyzőkönyvei* című koholt dokumentumnak. A szervezett zsidó világuralmi összeesküvés legendájának eredete arra az eseményre vezethető vissza, amikor Napóleon 1806-ban összehívott egy tanácsadó testületet vezető francia zsidókból – főként tudósokból és rabbikból –, amelyet a „nagy Szanhedrinnek" nevezett a régi Izrael legfelsőbb bíróságának mintájára. Ennek a testületnek az összehívása keltette fel azt a gondolatot, hogy a zsidó vezetők titkos csoportja már az ősi időktől fogva létezett, és Napóleonnal a háttérben, valamint a szabadkőművesek támogatásával arra törekszik, hogy megdöntse Krisztus egyházát és világi követőinek uralmát.

A zsidó világuralmi összeesküvés témája újra feltűnt egy 1868-ban Németországban megjelent regényben, amelyben a tizenkét izraeli törzs képviselői összeülnek a stratégiák megvitatására, hogyan hajtsák uralmuk alá Európát. 1872-re az irat már mint pamflet jutott el Szentpétervárra, ami azt sugallta, mintha tényszerű alapja lenne a történetnek. Ennek a mítosznak kései változata öltött testet a nagyobb lélegzetű, koholt dokumentumban, a *Jegyzőkönyvek*ben. Ennek a kiadása volt az előfutára Németországban a propagandahullámnak. Az 1880-as évektől kezdve elsősorban Németországban születtek zsidóellenes röpiratok, és az ország egyes politikai pártjainak antiszemita beütésű platformjai a zsidóktól való félelmet és az ellenük való gyűlölködést élesztgették. Ahogyan növekedett a veszély érzete, amely állítólag a közösség fizikai és morális jólétét fenyegette, kikristályosodott az a gondolat, hogy kell lennie egy ellenségnek, amelyet el kell pusztítani. A zsidók megsemmisítésére felszólító ideológia, amelyet Goldhagen „a megsemmisítés ideológiájának", Weiss „a halál ideológiájának" nevezett, már évtizedekkel Hitler fellépése előtt létezett. A mitológiát pontosan azok az intézmények terjesztették, amelyeket állítólag a zsidók korrumpálni akartak: az oktatási rendszer, a politikai és a gazdasági struktúra. A *Volk* attól félt, hogy a bolsevizmus és a kapitalizmus kettős démona, amelyet állítólag a zsidók engedtek ki a palackból, a német civilizáció teljes elsöprésében fog kicsúcsosodni.

A német *Volk* a romantizált múltra tekintett vissza, annak dicsőségével, mitizált eseményeivel és legendás hőseivel. Gigászi küzdelem az ellenség ellen, amely arra tör, hogy őt leigázza és elpusztítsa, s megsemmisítse a német szellemiséget: ez alakult ki a nép számára perspektívaként. Németország történelmi sérülékenysége, a harmincéves háború és a szerencsétlen első világháború emlékei elősegítették a paranoid látásmód kialakulását és fenntartását. Az erő, a szépség és a tisztaság idealizált képe ellentétben állt az első világháború utáni énképükkel, amely szerint ők ellenségekkel körülvett, üldözött nép, amelyet cselszövéssel győztek le és aláztak meg a versailles-i békeszerződéssel.

A rosszindulat mellett a zsidók kaptak társadalmi elismerést is a toleránsabb németektől. Sokan tudták, hogy a zsidók rengeteget tettek a német kultúráért és tudományért; ezt a meggyőződést a liberális politikai pártok erősítették, amelyekben aránytalanul nagy volt a zsidók részvétele. Ezeket a pártokat viszont azért is támadták ellenfeleik, mert egyenlő jogokat követeltek a zsidók számára.

A náci korszak előestéjén az állami politika tovább erősítette a zsidókról alkotott negatív képet. A faj tisztaságának követelménye és ennek hangsúlyozása az általános és középiskolákban a harmincas években azt célozta, hogy tudományosan igazolják a zsidók és más marginális csoportok faji meghatározottságú fogyatékosságait. Egyes tankönyvek a zsidókat „betegeknek" tüntették fel; a náci plakátok a zsidókat a járványokkal, a betegségekkel és a halállal tették egyenlővé. A betegségekre való koncentrálás a középkorra vezethető vissza, amikor a zsidókat a „fekete halál" ügynökeinek kiáltották ki. A rágcsáló, a kígyó és a baktérium

metaforáit támasztották alá a nácik az undorító, göthös, beteges zsidó képével.

A zsidók ilyetén ábrázolása nemcsak emberi mivoltukat kérdőjelezte meg, hanem megsemmisítésük szükségességét is megerősítette. James Glass szerint ez a betegre színezett kép fóbiás reakciót, sőt paranoiát váltott ki a németek körében. Ez az ábrázolásmód abban érte el tetőfokát, hogy abszolút gonoszként tüntették fel őket, aminek megoldása is szükségszerűen csak abszolút lehet: a teljes megsemmisítés.

AZ ÖRDÖGI KÉP KEZDETEI

Valamely megbélyegzett csoport negatív képe általában az elkövetők ideológiájában és a nemzeti énkép vonatkozásában merül föl. A doktrína, a legendák és az emlékek összefonódnak a múltbeli – valódi vagy képzelt – igazságtalanságokkal és a jelenlegi ellenségképpel, és rámutatnak a belső és külső ellenfelekre. A német nacionalista ideológia kifejlesztette a faji tisztaság doktrínáját, a hatalom és felsőbbrendűség kollektív énképét és a mások hatalmából származó összeesküvési elméletet. A náci propagandával összhangban az árja „faj" úgy látta az „idegeneket" a német társadalomban, mint egyfajta mételyt, amelyet meg kell semmisíteni. A náci ideológia nyíltan úgy tekintette a zsidókat, a cigányokat, a homoszexuálisokat és a mentálisan sérülteket, mint az árja faj megrontóit. A zsidókat különösen veszélyesnek vélték, mivel feltevésük szerint ők azért alakították ki a kapitalizmus gazdasági és hatalmi eszközeit, hogy az államra fölülről

gyakoroljanak nyomást, a bolsevizmust pedig azért találták ki, hogy alulról ássák alá azt. A németek aktuális és múltbeli énképe közötti különbség fűtötte elhatározásukat: vissza kell nyerniük az elvesztett paradicsomot. Ez arra szólított fel, hogy likvidálják az ellenséget belül, győzzék le kívül; kiterjedt elmélet kötődött szorosan az egyéb erők árulásától való félelemhez.

A németekre zsidóellenes retorika áradt az őket körülvevő társadalomban: beszélgetésben, beszédekben, írásokban. A doktrína informális terjedését erősítette az iskola és az egyház is. Az egyetemi hallgatók még nagyobb adag nacionalista – hacsak nem náci – filozófiát kaptak professzoraiktól, akiknek meglepően nagy hányada volt a náci párt tagja. Ezek a tanárok magukévá tették a szociáldarwinizmus elméletét, amely a csúcspontját abban érte el, amikor a faji felsőbbrendűséget hirdette. Az értelmiségi körökben divatba jött elmélet az árja vér felsőbbrendűségét az „egészségesebb túlélésének", a szelekciónak eltorzított fogalma alapján hirdette. Nemcsak a zsidóknak, hanem a szláv népek „mongol hordáinak" is meg akarták tiltani, hogy vérük keveredjen a németekével. A faji felsőbbrendűség igazolta a világuralmi álmot. A nácik azzal érték el a nép támogatását, hogy visszaállították a világon uralkodó Ezeréves Birodalom idealizált képét.

Két negatív kép vált uralkodóvá. Ahogyan a zsidók fokozatosan bekerültek a német társadalmi életbe, egyre növekedett a félelem, hogy „ráteszik a kezüket" az üzleti életre, az értelmiségi szakmákra és a művészetekre. Ez a félelem vezetett azokhoz a vádakhoz, hogy uralkodni akarnak Németország fölött – és per-

sze az egész világ fölött. Ez a kép a zsidókat egyszerre emberfelettinek és ördöginek tüntette fel. A másik, ellentétes kép – az emberi szint alatti zsidók ábrázolása – abból a koncepcióból eredt, hogy a zsidók beszennyezik a tiszta német fajt. Az asszimiláción és vegyes házasságokon keresztül a zsidók belekeverik alacsonyabb rendű vérvonalukat a keresztényekébe. Szóban és képeken úgy ábrázolták a zsidókat, mint szörnyetegeket, patkányokat vagy férgeket.

Az antiszemita nézetek semmi esetre sem voltak általánosak az egész német társadalomban. Azonkívül, hogy változatos volt a hiedelmek szélsőséges és mérgező jellege, időről időre változott azok intenzitása is. Jó időkben a porosz földbirtokos feltehetően egyetértett azzal a nézettel, hogy a zsidók veszélyesek, nem is szerette őket, de nem nagyon törődött velük. Háborús időkben azonban a katonai vereségek és az árulástól való félelem arra a következtetésre juttatta, hogy a zsidók árulók.

Az emberi és morális érzések egy ideig féken tartották a destruktív attitűdöket, de ahogy a náci propaganda felerősítette a zsidók elleni ellenséges érzelmeket, az ambivalencia negatív oldala fölerősödött, a védelmező, humanisztikus oldal pedig meggyengült. A negatív hiedelmeket állandóan táplálták a náci párt és a kormány által terjesztett jelszavak, hírek, plakátok. Amikor bizonyos nemzeti szerencsétlenségeket a zsidók számlájára lehetett írni, az ellenséges attitűdök elmélyültek.

A zsidók igen jelentős szerepe a bolsevik párt vezetőségében elősegítette a zsidók azonosítását a bolsevizmussal. Ahogyan

a náci propaganda által keltett félelmek hozzájárultak ahhoz, hogy a zsidókat ellenségként sztereotipizálják – annak ellenére, hogy a német zsidók többsége nem volt kommunista –, az antibolsevista propaganda nemcsak megszilárdította a zsidók gyűlöletes képét, hanem az orvoslás lehetőségét is nyújtotta: ki kell őket irtani.

Először a német népnek csak kis hányada állt a zsidók kiirtásának gondolata mellé, de ahogyan a fanatikusok által közrebocsátott torzítások utat találtak a nem nácik hiedelemrendszerébe is, a zsidóktól való félelem megvetette a népirtás stratégiájának alapjait. Egy sor valós, de inkább félreértelmezett esemény mélyítette a torzítások keltette félelmet, és a zsidógyűlölet úgy terjedt, mint a pánik egy színházteremben, ahol valaki tüzet kiált.

AZ ELKÖVETŐK GONDOLKODÁSA

A gyermekeivel játszó apa és a foglyot hideg fejjel lelövő tábori őr képe összeegyeztethetetlennek tűnik, és felveti a kérdést, hogyan lehet valaki egyszerre kegyetlen gyilkos és szerető szülő. Még ellentmondásosabb annak az orvosnak a képe, aki egyfelől gyógyítja a betegeit, másfelől eldönti, hogy ki élhet, és kinek kell a gázkamrába mennie.

A náci orvosok leírása a pszichiáter szerző, Robert Jay Lifton munkájában általában is fényt derít az elkövetők pszichológiájára. Lifton öt náci orvosról szóló tanulmányában fölveti, hogy a kettős szerep azért volt lehetséges, mert működésbe lépett a rekeszekre osztás pszichológiai folyamata. Az őr és az orvos különböző énjeit

mozgósította a különböző szerepekben: ezt a jelenséget Lifton „megkettőződésnek" nevezi.

A náci orvosok elkötelezett hívei voltak a biomedikális modellnek, amely a tudomány bizonyosságát és a gyógyítás humanizmusát olvasztja egybe. Ezt a modellt integrálták a náci fajelméletbe, amely a *Volk*ot szent szerves egységnek tekintette, amely érzékeny az idegen vér szennyező hatására. Egy auschwitzi orvos, aki azt állította, hogy a zsidókon folytatott kísérletei hippokratészi esküjének végrehajtását jelentették, ezt mondta: „Természetesen orvos vagyok, és az élet megőrzésén dolgozom. És éppen az emberi élet iránti tiszteletből távolítom el a gennyes vakbelet a beteg testből. A zsidók jelentik a gennyes vakbelet az emberiség testében." A különböző szerepek egységesítő tartalma az volt, hogy az orvos az emberiséget szolgálja. A gyilkos működésmód magába olvasztotta a biomedikális modellt. A náci orvos a gyógyító működésmódból a körülményektől függően váltott át gyilkos működésmódba, aszerint, hogy személyiségének melyik „rekeszét" hozták működésbe az adott körülmények. A gyógyító működésmód a maga indítékaival és eljárásaival akkor vált uralkodóvá, amikor az orvos a rendelőjében dolgozott, a gyilkos működésmód pedig akkor vált aktívvá, amikor a haláltáborba lépett be.

Egy mai népszerű elképzelés az elkövetők személyiségéről egy Hannah Arendt által bevezetett fogalomból, „a gonoszság banalitásából" ered. Adolf Eichmannt véve a politikai gyilkos prototípusának, Arendt amellett foglal állást, hogy a fajirtásban

részt vevő bürokraták és technokraták közönséges emberek voltak, a kor szülöttei. Az ő szerepükben gyakorlatilag bárki ugyanúgy követhette volna az utasításokat. Mégis, azzal együtt, hogy a zsidók kiirtására pszichológiai motivációk is jelen voltak (tehát a gonoszt kellett kiiktatni), hogyan tudta ez felülmúlni az erkölcsi gátlásokat, a lelkiismeret szavát és az ártatlan, tehetetlen emberek iránti empátiát?

Bár erre a kérdésre kielégítő választ soha nem lehet adni, az világos, hogy sok tényező könnyítette a gyilkos terv megvalósítását. Erős volt a megtorlás vágya, amiért a zsidóknak állítólag szerepe volt az első világháború elvesztésében és a háború utáni kommunista forradalmakban Németországban és másutt, valamint a gazdasági hanyatlásban is. A zsidókról elterjedt sztereotípia, miszerint ők idegenekkel együttműködve meg akarják rontani a német társadalmat, megfelelő alapot nyújtott a náci propagandának. A háborús körülmények, a második világháború élet-halál helyzetei megteremtették a faji alapon történő népirtás érzelmi alapjait.

Ha meg akarjuk érteni az elkövetők gondolatmenetét, hangsúlyozni kell, hogy nem minden egyes német vagy osztrák vélekedett egyformán a zsidókról, és nem mindenki osztotta a „zsidó probléma" kezelésének tervét. Bár az emberek szívesen veszik egy kalap alá az összes németet vagy osztrákot, mintha minden nemzet teljes népessége homogén nézeteket vallana, általában nagyon változatosak a nézetek a széles népesség körében, még diktatúrákban is. A Hitler előtti Németországban a közvélemény

skálája a szélsőjobb extrém antiszemitizmusától a liberális baloldal filoszemitizmusáig terjedt.

A különböző vélemények elterjedését statisztikailag a jól ismert, harang alakú (Gauss-féle) görbével ábrázolhatjuk. Az uralkodó véleményt a legnagyobb sűrűséggel képviseli a középpont, amely a görbe csúcspontja. A vélemények megoszlása a végek felé csökken, ahol a legkevésbé népszerű nézetek jelennek meg: az egyik szélen feltehetően a fanatikus gyilkos nézetek, a másikon a leginkább jóindulatú vélemények. Bár nincsenek statisztikai felmérések arról, hogy a második világháború alatti Németországban és Ausztriában hogyan oszlottak meg a zsidókról alkotott nézetek, valószínűnek tűnik, hogy a közvélemény jelentős mértékben elmozdult a negatív pólus felé. Abból ítélve, hogy a német lakosság jelentős hányada részt vett a népirtásban, feltételezhetjük, hogy a zsidóellenes hiedelmek szélsőségesebbé és erőteljesebbé váltak. Mindazonáltal – mivel legalább ötvenezer, zsidókat mentő németet tartanak számon – az is világos, hogy a németek jelentős hányada nem helyeselte a népirtó politikát, vagy aktívan szembe is szállt vele.

A FÜHRER KÉPE

Az elkeseredett többség vagy a csatarendbe álló kisebbség vezetői gyakran karizmatikus egyéniségek, akik ihletet adnak követőiknek, és hatni tudnak rájuk szavaikkal vagy akár puszta jelenlétükkel is. A követők nemcsak csoportjukat gondolják más csoportok fölött állónak, hanem vezetőjüket is felsőbbrendűnek látják. Ezek

az idealizációk javítják személyes énképüket, és erősítik a hatalom érzését is. A nemzet vagy az állam vezetőjének felmagasztalt képe – amely különösen akkor erőteljes, ha a csoport nyomás vagy támadás alatt áll – sokszor olyan cselekedetekre is ráveszi a követőket, amelyek más időkben elképzelhetetlenek volnának.

A nemzet megmentőjéről kialakult sablon már sokkal korábban létezett Németországban, mint amikor Hitler megjelent a politika színpadán. A nép Vezérének koncepcióját már a XIX. században beharangozták. A germán vezető mitikus képe beépült a nemzet kultuszába. A romantikus népköltészet a vitézséget, a győzelmet és a hősiességet énekelte meg. A tűz és a fény ünnepeit összekapcsolták a pogány germán, illetve a keresztény szimbolikával és rituálékkal. A képzeletben megjelenő vezető ennek a mitikus szimbolizmusnak a kifejeződése volt. A jövőbeli vezetőnek, aki „az isteni hatalom és kegyelem hordozója", eszerint keménynek, elszántnak és könyörtelennek kell lennie.

Ez a heroizáló kép már kialakult, és készen állt arra, hogy rávetítsék egy olyan személyre, akinek a gondolatai egybevágnak azzal az ideológiával, amely a képet létrehozta. Bár Hitlert kezdetben csak híveinek kis csoportja fogadta el, fokozatosan a társadalom is azonosította őt ezzel a képpel. Karizmatikus tulajdonságai, egyszerű és érthető programja révén azt az erős egyéniséget testesítette meg, aki majd fölemeli a nemzetet, szétzúzza a belső és külső ellenséget, és kiterjeszti a Német Birodalom határait. Ahhoz, hogy a heroizáló kép teljességgel rávetüljön Hitlerre, állandóan előnyös információkat kellett róla közvetíteni. Goeb-

bels, a propaganda zseniális szervezője mitikussá tudta növelni a Hitlerről alkotott fantáziaképet. Amikor a nácik hatalomra kerültek, a tömegkommunikáció fölötti ellenőrzésük biztosította, hogy Hitlerről csak hízelgő és a heroizáló képpel egybeeső adatok jussanak el az emberekhez.

Ahogy Stern rámutat, Hitler beszédei „egymásra halmozott kirohanásokat tartalmaztak, amelyekben vádak, igazságtalanságok és fenyegetések felidézése, vélt és valós félelmek egész hálózata jelent meg, ami személyre vonatkoztatott formában a német nép Vezére elleni és így a nemzet minden egyes tagja elleni egzisztenciális támadásként tűnnek fel". Hitler szónoklatai logikus menetet követtek, előbb felkeltette, majd kiélezte követőiben a paranoid látásmódot. Beszédei, amelyek gyakran órákig tartottak, azzal kezdődtek, hogy rájátszott az embereknek a zsidóktól, a kommunistáktól és az ellenséges országoktól való félelmére. A sok rossz hosszú felsorolása nemcsak azt a célt szolgálta, hogy felélessze a régi sérelmek fájdalmát, hanem azt is, hogy felszítsa a jövőbeli támadásoktól való félelmet. Miután felzaklatta hallgatóságát a régi üldözések meséivel és az ellenség ördögi képének lefestésével, megoldást nyújtott nekik: bosszút kell állni az átkozottakon. A németek mint ártatlan áldozatok képe megtorlók képébe fordult át, és Hitler a követőit a mindenhatóság és a kitörő öröm érzésével itatta át. A nemzeti büszkeség és becsület helyreállításáról és az ellenség megsemmisítéséről alkottak fantáziaképeket. Ily módon Hitler sikeresen adta elő a megsemmisítési ideológiát.

Hitler minden bonyolult kérdést néhány leegyszerűsített formulára redukált, és nagyon kevés tényszerű információt közölt hallgatóival. Vádaskodásait kevéssé indokolta, még azt sem magyarázta meg, hogy a zsidók hogyan lehetnek egyszerre bolsevikok és kapitalisták, akik arra szövetkeznek, hogy a német kultúrát lerombolják. Ezenkívül azt sem tisztázta, hogy a népességben kis létszámú kisebbséget alkotó csoport hogyan lehetne képes ekkora hatalmat gyakorolni. Szónoki képességei révén tudott hatni, az emberek félve tisztelték, és gondolkodásuk az övéhez igazodott. Hátborzongató tehetsége volt ahhoz, hogy olvasson a hallgatóság gondolataiban, és közlendőit azok sajátos nézeteire és tévedéseire szabja. Hipnotikus ereje kétségtelenül abból fakadt, hogy hallgatóságában képes volt erőteljes nemzetmentő képzelgéseket és a dicsőségről szóló álmokat felébreszteni. Azt a Németországot személyesítette meg, amely után az emberek sóvárogtak.

Hitler kezdeti sikerei alakították ki az „uralkodó faj" nemzeti énképét. Ezek az események további lökést adtak a megvetett zsidók képének megszilárdulásához is, akik a tiszta árják számára romlást és politikai felforgatást jelentenek. Ez a fajta ellentét jellemzőnek tűnik arra, ahogyan a nemzeti vezetők és követőik ábrázolják magukat: a dicsőített képük olyan tiszta, hogy a velük szemben állók hozzájuk képest csak hitványak lehetnek. Hitler, nyilvános szereplései és a tömegkommunikációban megjelenő portréja révén, az emberek dédelgetett ideáljainak képviselője lett. Kershaw szerint a tekintély, hatalom és döntésképesség képét mutatta, amely kvalitások arra utaltak, hogy sikeresen vezetheti

őket a nemzeti célok elérése felé. Racionálisnak, mérsékeltnek, erényesnek, becsületesnek, sőt szinte szentnek tüntették fel, ami elősegítette a bizalom kialakulását. A német nép úgy látta őt, mint az erkölcs és a faji tisztaság elkötelezett védőjét.

A Hitlerről alkotott kép majdnem fontosabb tényező volt az emberek megnyerése szempontjából, mint az általa hirdetett ideológia. Az ideológia tetszetős becsomagolása mellett mondandója rá volt hangolva az emberek céljaira, illúzióira és tévedéseire. Személyét még előnyösebb színben tüntették föl látványos külpolitikai sikerei: a vértelen hódítások és könnyű győzelmek a háború elején. A németek kiváló államférfinak és elsőrendű katonai vezetőnek tekintették. Személyiségének, szónoki tehetségének és programjának jelentős hatása az embereket a hatalom érzésével töltötte el. Ezenkívül sikerült védőbástyát kiépítenie a bolsevikokkal szemben, valamint megalkotni, majd semlegesíteni a veszélyes zsidó kísértet képét.

Hitler nyilvánvalóan állandóan személyes kényszert érzett a zsidók elpusztítására. Öngyilkossága előtt a végrendeletében felszólított a zsidók végső megsemmisítésére, és meg is jósolta azt, továbbá megismételte a vádat, hogy ők okozták a háborút. Ez a kényszer analóg az olyan kényszerbetegek hiedelmeivel, akik azt hiszik, hogy kezükön halálos betegséget okozó mikrobák vannak, és azt folyamatosan mosni kell az összes mikroba eltávolítása végett. Ha csak egy is életben marad, az szaporodni képes, és elpusztítja a gazdaszervezetet. Hasonlóképpen a zsidókat *teljesen* ki kellett irtani.

Hitler végrendeletében a zsidókról közölt hiedelmek intenzitása és szélsőségessége már a téveszme határát súrolja. Valóban van némi bizonyíték arra, hogy Hitler mentálisan egyre betegebb lett élete utolsó egy-két évében. Hiba volna azonban az elmebetegség számlájára írni a nácik népirtó mentalitását. Eric Zillmer és munkatársai tanulmánya a nürnbergi per vádlottjainak pszichológiai vizsgálati eredményeiről azt közli, hogy a viselkedésükben megnyilvánuló erőszakot nem lehet súlyos patológiás vonásoknak tulajdonítani. Nem találtak egységes személyiségképet sem. Browning és Goldhagen hasonlóképpen nem talált speciális abnormitást azoknak az embereknek a tesztjeiben, akik aktívan részt vettek a zsidók meggyilkolásában.

A Hitler beszédeiben és a tömegkommunikációs propagandában kifejezett ideológia hasonlított más zsarnokok kifejtett nézeteihez. Sztálin például háborút hirdetett a kapitalizmus ellen – pontosabban a burzsoázia ellen –, miközben egekig magasztalta a proletariátus érdemeit. A személyével vagy terveivel való szembehelyezkedést kezdődő ellenforradalomként értelmezte. Mao Ce-tung Kínában és Pol Pot Kambodzsában istenítették a parasztokat, és üldözték az értelmiséget, a diplomásokat és a városlakókat.

A HOLOKAUSZTHOZ VEZETŐ ÚT

A hiedelmek és a megbélyegzett csoportról alkotott rosszindulatú képek radikalizálódása az adott csoport elpusztításának vágyával együtt sem elegendő ahhoz, hogy rohamosztagok

lépjenek működésbe, és embereket mások gázkamrába hajtására lehessen betanítani. Még ha erős is a vágy egy csoport elpusztítására, azt fékezheti a gyilkossággal szembeni morális gátlás. Az ádáz ellenség képét ellensúlyozhatja a tehetetlen áldozat ellentétes képe. Az embertelen tett elkövetése azt kívánja, hogy engedélyezzük magunknak a gyilkosságot. A gyilkossággal szembeni gátlások gyakran feloldódnak az emberben, ha őrült düh lesz úrrá rajta egy támadóval szemben, akit minden rossz okozójának lát, vagy ha folyamatos hűvös gyűlöletet táplál egy „gonosz" csoport ellen.

Amikor az ilyen rosszindulatú hiedelmek aktivizálódnak, felülkerekedhetnek az emberi érzéseken, és cselekvésre késztethetik az elkövetőt. Ha az állam nyilvánít ki olyan szándékot, hogy meg akar semmisíteni egy csoportot, akkor nemcsak az eszközöket biztosítja hozzá, hanem engedélyt is ad az emberölésre. Bevezet egy újfajta erkölcsiséget, amely helyettesíti a társadalmi rendbe és vallásos előírásokba ágyazott hagyományos morált.

A háborúba lépés általában felnagyítja az ellenség gonoszságáról alkotott képet. A valódi élet-halál harcban életmentő tud lenni, ha az ellenséget abszolút és torzított módon látjuk. Ha a figyelem a megbélyegzett csoportra, azaz a belső ellenségre irányul, ugyanez az „ölj vagy megölnek" nézet kerekedik felül. A végrehajtó hiedelmek is energiát nyernek: „Ha kétségeid vannak, töröld el őket." Ezenkívül az ellenség emberi szint alatti féregként való ábrázolása nemcsak arra indítja az elkövetőt, hogy

megszabaduljon tőle, hanem annyira elemberteleníti az áldozatot, hogy az elkövető igen csekély lelkiismeret-furdalást vagy bűntudatot érez, ha egy ilyet elpusztít.

A holokauszt egymást követő szakaszai során a zsidókat előbb úgy tekintették, mint akik nem érdemesek a tiszta fajú és lelkű németek által élvezett társadalmi, politikai és gazdasági jogokra; később – mint Németország minden bajáért felelős személyeket – megbüntetendőnek tartották; végül, az emberi fajra veszélyesnek kiáltva ki őket, úgy döntöttek, hogy meg kell semmisíteni, fel kell számolni őket, mint egy járványt. Ezek a témák ismétlődtek Hitler írásaiban és beszédeiben a húszas és a harmincas években és a második világháború alatt.

A holokauszt társadalmi, politikai és gazdasági megszorításokkal kezdődött. Az állami politika később odáig fajult, hogy irtották a mentálisan vagy fizikailag fogyatékosokat, üldözték a homoszexuálisokat, és meggyilkolták a politikai ellenzék tagjait. A második világháború kirobbanása után a zsidókat rabszolgamunkára gyűjtötték össze, és koncentrációs táborokba hurcolták, a Végső Megoldás előkészítéseképpen.

A barát és ellenség, a lojális és áruló közötti háborús különbségtétel felgyorsította azt a folyamatot, hogy a civilek legyilkolásával kapcsolatos gátlások megszűnjenek. A gyilkosságokban részt vevő emberek viselkedéséről szóló dokumentumok tanulmányozása azt mutatja, hogy az elkövetők nemcsak a nácik és szimpa-

tizánsaik voltak, hanem egyszerű emberek is, közöttük a megtámadott Lengyelország és Szovjetunió állampolgárai.

MÁS NÉPIRTÁSOK: KAMBODZSA, TÖRÖKORSZÁG ÉS A SZOVJETUNIÓ

A Pol Pot-féle tömeggyilkosságok Kambodzsában 1975 és 1979 között az ideológiai alapon történő népirtás másik példája. A vörös khmerek, ez a szélsőséges csoport egy egész sor olyan eseményből hasznot tudott húzni, amelyek az emberekben gyűlöletet szítottak az Egyesült Államok és saját kormányuk ellen; ez utóbbit az Egyesült Államok bábjának tartották.

Az amerikai segély beáramlása létrehozta a szolgáltatóipart, sok vendéglőssel, felszolgálóval, házvezetőnővel, taxisofőrrel és tisztviselővel. A kambodzsai hadsereg az amerikai dollár beáramlásával egyre korruptabbá vált. Tovább rontotta az USA-ról kialakult negatív képet az, hogy a hadsereg és a CIA által kitervelt államcsíny visszahelyezte Szihanuk herceget az elnöki székbe. Az amerikai bombázásokat úgy értelmezték, mint szükségtelen rombolást egy imperialista, rasszista, kapitalista szuperhatalom részéről egy ártatlan, tehetetlen nép ellen. Ezek az események Pol Pot kezére játszottak, aki elegendő támogatásra talált a nép körében a kormány megdöntéséhez.

A Pol Pot-rezsim forradalmi stratégiája azt a vázlatot követte, amelyet a Szovjetunió és a náci Németország rezsimje alakított ki. Az Ellenség ki volt jelölve: a korrupt rezsim hadserege és a városi értelmiségi, kereskedő és diplomás rétegek. Ezeknek

az embereknek mint az Egyesült Államok beépített „tégláinak" és az ország parazitáinak a képe állt az egyik oldalon, a másikon a vörös khmerek mint tiszta, becsületes és együttműködő emberek képe. Az Ellenség etnikai csoportokat is magában foglalt, mint a kínaiak és a vietnámiak.

A vörös khmerek ideológiája a társadalom teljes átalakítására hívott fel, minden nyugati befolyás kisöprésével és az országnak a legtisztább szocializmussá való alakításával. Az egyéntől elvárták, hogy szabad akaratukat rendeljék alá a közösségnek. A forradalmárok kiálltak minden modern érték, gyakorlat és szokás megsemmisítése mellett. Mindent, ami nem egyezett a céllal, el kellett söpörni: a magánéletet, a magántulajdont és a családot.

Mint más forradalmakban is, felbukkant az „összeesküvési elmélet". Miután megsemmisítették a gyűlölt burzsoáziát, saját csoportjuk tagjai ellen fordultak, akiket azzal vádoltak, hogy Vietnám titkos ügynökei. A több milliót is elérte azoknak a kényszermunkára kitelepített városlakóknak a száma, akik elpusztultak vagy éhezés, vagy gyilkosság következtében. A tisztogatás 1979-ig, a vietnámiak támadásáig és győzelméig folytatódott, akik kiűzték a vörös khmereket, helyreállították a rendet, és valamelyest egészséges viszonyokat teremtettek.

Az 1915–1918 közötti török népirtás eredete az egyik orosz–török háború (1877–1878) utóhatására vezethető vissza, amikor az örmények lakta területeket felosztották Oroszország és Törökország között. Az orosz győzelem után az örmények az orosz hadsereg parancsnokához fordultak védelemért. Bár

érthetőnek tűnik, hogy egy védtelen etnikai csoport a háború győzteséhez fordul segítségért, ez a lépés nagyon sértette a törököket. Az örmények képe nemkívánatos egyénekből Törökország árulóinak képébe fordult át. Ez a negatív kép még inkább eltorzult, amikor az örmények minden más, az Oszmán Birodalomban élő nemzetiséghez hasonló jogokat követeltek. 1894–1895-ben tömeggyilkosságok sorozata következett be, amelynek során több százezer örményt mészároltak le.

1908-ban az ifjútörök mozgalom, fiatal katonatisztek ultranacionalista csoportja vette át a hatalmat.

Az ifjútörökök a török emberek misztikus egységét hirdették. Víziókat tápláltak egy egységes török államról, amely egészen Kelet-Európáig terjed, és magába olvasztja az Oroszországban és Közép-Ázsiában élő törököket is. Szigorúan meghatározták, ki tartozhat a török néphez. A definíciónak a törökül beszélő, lojális személyek feleltek csak meg. Bármilyen kívülállót a határokon belül idegennek címkéztek, és gyanúsnak tartottak.

Az örményellenes akciókat előmozdította az is, hogy az örmények nem engedelmeskedtek a török kormány követelésének, amelynek értelmében az Oroszországban (Törökország első világháborús ellenségének területén) élő örményeknek a török hadsereget kellett volna támogatniuk. Sok örmény csatlakozott az orosz csapatokhoz, és harcolt önkéntesként Törökország ellen. A végkifejlet akkor következett be, amikor az orosz hadsereg kegyetlen csapást mért a törökökre 1914 telén. Az ezután következő népirtás során Törökországban előbb kivégezték az örmény

családok épkézláb férfi tagjait, majd az asszonyokat és gyermekeket sivatagi koncentrációs táborokba hajtották, ami önmagában is a halált jelentette. Becslések szerint legalább egymillió (de inkább több) örmény halt meg.

A mezőgazdaság erőltetett kollektivizálása a Szovjetunióban számtalan középparaszt (kulák) halálát okozta. A Szovjetunióban szintén ideológiai alapokon nyugodott a politikai gyilkosságsorozat; az áldozatok emberi és politikai hitelét azzal ásták alá, hogy ellenforradalmároknak, a nép ellenségének, idegen hatalmak ügynökeinek kiáltották ki őket. Az elkövetők azonban rájöttek: helyes célok megvalósítása érdekében helytelen eszközöket alkalmaztak. Paul Hollander idézi Lukács Györgyöt:

A kommunista etika legmagasabb rendű kötelessége az, hogy el kell fogadnia az immorális akció szükségességét. Ez a legnagyobb áldozat, amelyet a forradalom követel tőlünk. Az igazi kommunista meg van győződve arról, hogy a gonosz üdvösséggé alakul a történelmi fejlődés dialektikája révén.

A kommunista elit elfogadta, hogy gonosztetteket követett el, de elkötelezett hívei voltak annak az elvnek, hogy a cél szentesíti az eszközt. A moralitás ilyen újradefiniálását az a hiedelem követelte meg, hogy éles választóvonal van a szörnyű jelen és a dicsőséges jövő között, amelyet már feltehetően nem fog megzavarni a jelen piszkos gyakorlata. Mi vitte rá az elkövetőket, hogy saját népük ellen sorozatos gyilkosságokat vigyenek véghez? A rombolás gépezetét a forradalomnak a párt által megfogalmazott, állandóan változó szükségletei hajtották. A párt volt a jelzőtűz,

amely egymás után rávilágított azokra a csoportokra, amelyekre a tisztogatásnak irányulnia kell – a parasztság, a Vörös Hadsereg tisztjei, funkcionáriusok, valamint egyszerű párttagok, akik kegyvesztettek lettek, továbbá szinte mindenki.

Több nemzedéken keresztül úgy mutatták ki a párt iránti elkötelezettségüket a forradalmárok, az erőszak szovjet specialistái, hogy olyan rémtettekben vettek részt, amelyekről tudták, hogy erkölcstelenek. A morális felelősséget a pártra hárították. A politikai erőszakot azzal igazolták, hogy védekező stratégiának állították be, amely a rendszer védelmét szolgálja a belső ellenség ellen.

A PROPAGANDA ÉS AZ ELLENSÉG KÉPE

A politikai elit által alkalmazott propaganda a totalitárius rendszerekben az emberek létérdekeire bazíroz, továbbá arra, hogy grandiózus álmokat ébresszen bennük. Amikor Hitler azt állította, hogy a zsidók az első világháború során hátba támadták Németországot, az emberek sértve érezték magukat, és haragra lobbantak. Amikor az Ezeréves Birodalmat ígérte nekik, lelkesedésben törtek ki. A szavak és mondatok megválasztása és a képalkotás vagy elsődleges félelmeiket élesztette föl, vagy a nagyság utáni vágyukat.

Amikor az emberek ilyen módon fel vannak ajzva, a szokásos nyíltabb, viszonylagosabb, logikusabb gondolkodásmódról átváltanak a zártabb, szélsőséges kategóriákban történő gondolkodásra. Hiedelmeik abszolút kategóriákba tömörülnek, például: „A zsidók (vagy kulákok vagy városlakók vagy értelmiségiek)

az ellenségeink." Az ilyen ősi gondolkodásmód automatikusan beskatulyázza az embereket: barátságos vagy barátságtalan, jó vagy rossz, erényes vagy gonosz. Amikor Sztálin felélesztette a szembeszegülő, sőt „kártevő" kulák kísértetét, vagy amikor Pol Pot a városlakókat parazitának nevezte, azok automatikusan a gonosz kategóriájába kerültek, míg a párt természetesen továbbra is elfoglalta a jó és helyes kategóriáját.

Sztálin és más kommunista vezetők a fekete-fehér vagylagossághoz folyamodtak, hogy kijelöljék támogatóikat és ellenfeleiket. Az emberek (országok) vagy együttműködők, vagy akadályozók; vagy békeszeretők, vagy vérszomjasak; vagy haladók, vagy reakciósak voltak. A pártvonal kitalálta, hogyan mutassa ki a demokratikus kapitalista országok „kifogásainak" hamisságát azzal, hogy különbséget tett a valódi demokrácia (kommunizmus) és a formális (azaz látszólagos) demokrácia között, a valódi és a hamis humanizmus között. A totalitárius retorikát figurázza ki Orwell az „újbeszéd"-ben az *1984* című regényében. A gondolat-ellenőrzés ilyen típusára különösen jellemző a tények és a logika tagadása, valamint a független gondolkodás eltörlése. Hannah Arendt úgy érvel, hogy a tényszerű valóság betörése gyengítené a propaganda hatását, mivel aláásná a mítoszokat és a hamisításokat. A kommunisták, ezt tudatosítva, kizárták a „szabad világ" rádióadásait, betiltottak könyveket, és elhallgattatták a másként gondolkodókat.

A hamisítások és csalások ellen az egyik – de messze nem egyetlen – ellenszerként tartották számon a kommunista ország-

gokban az *1984* című könyv becsempészett példányait, amelyekben a gondolkodás fölötti uralomnak, a logika és a racionális gondolat befagyasztásának karikatúráját olvashatták az emberek. Az ezekből az országokból jött emberek elmondták nekem, hogy a könyv megváltoztatta szemléletüket saját kormányzatukról a hidegháború idején. Elkezdték felülvizsgálni feltevéseiket és hiedelmeiket, számba vettek alternatív magyarázatokat a tőkés országok működéséről, és legalábbis szkepticizmussal, ha nem hitetlenül fogadták, amit attól fogva olvastak és hallottak.

A sikeres propaganda tömöríti a népet a vezető mögött, és annak energiáját az ellenség legyőzésére gyűjti egybe. A hatalom gyakorlása elbűvöli a vezért és elit csapatát. A siker körbejár a pártban. A csoportdinamika természeténél fogva a lelkesedés és a javuló önértékelés folyamatosan kering a csoporton belül.

A vezetőnek és követőinek az a hite, hogy az ő ideológiájuk felsőbbrendű más csoportokéval szemben, táplálja a hatalom és a szolidaritás érzését. A megbélyegzett csoportok sematizálása és leértékelése tovább javítja a kollektív énképet, és fokozza a hatalom érzését. A hagyományos vallási mozgalmakkal ellentétben, amelyek hit és isteni sugallat révén közvetítették üzeneteiket a követőknek, a modern politikai mozgalmak tudományos alapra helyezték elméleteiket: az ország vezető entellektüeljei és tudósai által támogatott marxizmus vagy fajelmélet alapjára.

A mozgalom ereje nőttön-nőtt, ahogyan az adott ország sikereket aratott. Hitler gyors sikersorozata felbátorította őt, hogy megkockáztasson egy olyan háborút, amelynek célja az európai

uralom. Abszolút hatalma a német nép fölött és a nép nyilvánvalóan lelkes önalávetése ennek az uralomnak tovább erősítette Hitler és kormányzó elitje hatalmi érzését.

Néhány kutató azt tartja, hogy az embereknek sajátos beépített mentális módszereik vannak arra, hogy az interperszonális alkalmazkodást megkönnyítsék, amihez hozzátartozik a csalás érzékelése is. Korai gyermekkorban megtanuljuk, hogy olvassunk mások arckifejezéseiben, hanglejtésében és viselkedésében, hogy eldönthessük, ugrat, heccel vagy manipulál-e bennünket. A csalásra való ilyen érzékenység elterjedt az állatvilágban a fajokon belül és azok között is. Miután az ellenséges szándék elkendőzése a másik számára potenciálisan ártalmas, sőt életveszélyes, az emberek olyan stratégiákat fejlesztettek ki, amelyek révén az ilyen problémákkal meg tudnak küzdeni: a gyanakvást és az éberséget. Amikor egy ilyen lehetséges veszéllyel szemben riadókészültségbe kerül az egyén, a másik viselkedésében álcázott mintákat és rejtett jelentéseket keres.

Mint más túlélési stratégiák is, a csalásra való érzékenység is ölthet túlzott méreteket. Jobb, ha a jóindulatú viselkedést tévesen csalásnak minősítjük, mint ha áldozatul esünk egy tényleges csalásnak. A téves következtetést az álcázott ellenségességről még lehet korrigálni, azonban előfordulhat, hogy nincs második lehetőség az ítéletalkotásra, ha valaki nem vett észre egy valóságos cselszövést.

Az alattomos manipulációk felismerése azzal a túlélési stratégiával függ össze, hogy meg kell különböztetni a barátot az ellen-

ségtől, a barátságos szándékot az ellenségestől. A nemzeti vezetők hasonló stratégiákat alkalmaznak más nemzetek vezetői szándékának meghatározására: vajon őszinték-e a barátság jelei részükről, jóhiszemű alkut kínálnak-e, becsületesen nyilatkoznak-e. A többi ország titkos szövetségei különös veszélyt jelentenek: a kormányzatnak ébernek kell lennie a külföldi összeesküvés lehetőségeire, mert a titkos szövetségek háborúhoz vezethetnek.

Ha a szomszéd államok fenyegetik az országot, az hajlamos arra, hogy a belső ellenség – az „Ötödik Hadoszlop" – ellen felerősítse éberségét. A nemzet veszélyeztetettsége idején az éberség olyan kényszerré alakul át, ami miatt a határon belüli „idegen" csoportokat fokozottan kell ellenőrizni. A második világháború alatt az Egyesült Államokban élő japán származásúakat és a Japánban élő amerikaiakat szigorú korlátozásoknak vetették alá, annak ellenére, hogy nem volt bizonyíték az ellenséggel való kollaborációjukra. Elvették vagyonukat, és koncentrációs táborokba zárták őket.

Bár a tömeggyilkosságokhoz és különösen a népirtáshoz különböző utak vezettek, mégis kirajzolhatók olyan, egymást követő állomások, amelyeken keresztül a vezető elit attitűdjei az előítélettől a csoport megsemmisítéséig fajulnak. A legkorábbi szakaszban a gyenge kisebbséget idegenként tüntetik fel a nemzet testében, kialakítják róla a piszkosság, elvtelenség és undorítóság képét. A gettóba zárt zsidók Európa története során sokszor viselték ezt a stigmát. A kormánypolitika a lehető legnagyobb mértékben féken akarta tartani őket. A következő szakaszban,

amely a részleges egyenjogúsággal kapcsolódik össze, a megbélyegzett csoport mélyebben beépül az ország politikai, kulturális és gazdasági életébe. Ez a megnövekedett jelenlét és siker még rosszabb képet fest róla: beszennyezi a kultúrát, bitorolja a politikai hatalmat, és uralja az ország gazdasági életét.

Az uralkodó osztály olyan képet fest a stigmatizált csoportról, hogy az kizsákmányoló, összeesküvő és áruló. A kedvezményezett csoport (a *Volk*, a munkások, a parasztok) idealizáltnak tűnnek fel, és erénnyel, tisztasággal és becsülettel ruházzák fel őket. Feszült időkben a többség a bajok okozójaként észleli a kisebbséget. Az állam megvonja gondoskodását a kisebbségi csoporttól, és aktív üldözésbe kezd.

Háborús időkben a sebezhető kisebbség képe az állam Ellenségének képébe megy át. A kép egyre ördögibbé válik, ahogyan a nemzet fenyegetettsége egyre valóságosabb lesz. Bár a népirtás irodalmának nagy része az elkövetők indítékaira, jellemére és viselkedésére koncentrál, a tetteik hátterében álló hajtóerő valójában az áldozatról alkotott negatív képük.

A veszélyes kép kirajzolódása úgy halad előre, ahogyan az észlelt fenyegetettség nő. Kezdetben az idegenek megvetést és undort keltenek. Azután az ellenőrzéstől, az uralkodástól és az értékek aláásásától való félelem válik uralkodóvá. Végül a halálos fenyegettség és a belső árulás félelme árasztja el a gondolkodást.

Ahogyan a szakaszok követik egymást, a kép nemcsak mind negatívabb, hanem élesebb is lesz. A rosszindulatú zsidó képe például kényszerképzetté vált Hitler számára. Minden egyes sza-

kaszban a kép és a hozzá kapcsolt negatív hiedelmek ellenséges akciókhoz vezettek a mindenkori kormány részéről. Az első szakaszban a kisebbséget elszigetelik a többiektől. A másodikban, az egyenjogúsítás után, intézkedéseket hoznak visszaszorítására. A végső stádiumban az ideológia nemcsak megengedi, hanem elő is írja elpusztításukat.

11.

Képek és torzképek a háborúban

A halálos ELLENSÉG képének megalkotása

Elkerülhetetlen-e a háború? Ezt a kulcskérdést Hinde és Watson tette fel a kormányoknak és a polgároknak egy 1995-ös tanulmánykötetben. A népszerű sztereotípia és a háborúk végighúzódása a történelmen azt sugallja, mintha a válasz igen lenne. Ki tud ellenállni a katonai díszszemlék varázsának, amikor jól szabott uniformisba öltözött katonák menetelnek a szélben lengedező csapatzászlók alatt, miközben szólnak a kürtök, és peregnek a dobok? Kit nem hat meg a nemzeti lobogó felvonása és az ünneplő tömeg?

A háború arra biztatja az embereket, hogy vessék alá személyes érdekeiket a közjónak, hogy akarjanak áldozatot hozni egy magasabb célért. A csapatszellem a háborúban minden addigi közös vállalkozást felülmúlhat. Független gondolkodású polgárok szívesen elfogadják a behívást, és felkészülnek arra, hogy feljebb-

valóik parancsainak engedelmeskedjenek. A katonák büszkék, ha csapatukat megdicsérik bátorságáért. A háború minden energiát, készséget és motivációt a közösség érdekében mozgósít.

Mint bármely intézmény esetében, minden résztvevő a rá kirótt szerepet játssza. A civil lakosság példás szorgalommal többletmunkát végez, hogy a felszerelést és utánpótlást létrehozza. És győzelem esetén az eksztázis elsöprő. A győztes hadvezérek, háborús hősök és sebesült veteránok megkapják kitüntetéseiket, és a háború elmúltával a legmagasabb politikai posztok várományosai lehetnek.

Amikor az emberek az utcán gyülekeznek, és izgatottan készülnek a háborúra, elkápráztatja őket az ellenség legyőzésének kilátása. A győzelem elvárása hatékonyan kelti fel az eufóriát, ahhoz hasonlóan, ahogyan egy sportoló rajongói elképzelik a világbajnokság megnyerését. A küszöbönálló háború népi támogatása valóban adhat egy lökést a katonai és politikai vezetés számára, hogy az utolsó végzetes lépést megtegye. A gyerekek kedvüket lelik a háborús játékokban, amelyekben műanyag katonákból álló egész hadseregeket tarolnak le. A háborús filmek szenvedélyes azonosulást váltanak ki a harcolókkal, amint áttörik az ellenség vonalát, hidakat robbantanak, és ellenséges repülőgépeket lőnek le.

A háború majdnem minden társadalom számára ismerős, kivéve az isten háta mögötti, gyér népsűrűségű helyeken lakókat, ahol a háborúnak nem volna gyakorlati értelme. Egy népszerű elmélet szerint az emberek már a történelem előtti időktől

fogva háborúztak. Azonban mint szervezett összeütközési forma a háború viszonylag új keletű, alig néhány ezer éves. A hódító „háborúk" mintegy hat-hét ezer évvel ezelőttre mutatnak vissza, amikor a földművelés fejlődése és a gabona tárolása életre hívta a fosztogató bandákat. Az utóbbi idők háborúit azonban sok esetben nem csak gazdasági tényezők robbantották ki.

A háború sokszor hatékony módszernek tűnik a vitás kérdések rendezésére, a határok megváltoztatására, a nyersanyag megszerzésére, a szomszédok agressziótól való elrettentésére, az elvesztett területek visszaszerzésére vagy a nemzeti becsület helyreállítására. Olyan felemelő okokból is folytathatnak háborút, mint a rabszolgák felszabadítása, a zsarnokok megdöntése vagy a demokrácia megvédése. Gyakran szolgálja a háború egy ország speciális politikai érdekeit, illetve a politikai elit személyes érdekeit.

A háború a leghatározottabb eszköznek tűnik valamilyen cél elérésére. Az olyan pszichológiai tényezők, mint a régi gaztettekért való bosszúállás, a nemzeti önértékelés javítása vagy a politikai elit hatalmának megszilárdítása gyakran befolyásolják a döntést a háború megkezdéséről. Természetesen a megtámadott állam arra kényszerül, hogy megvédje magát. Néha egy saját biztonságát féltő állam mér megelőző csapásokat a feltételezett ellenségre. Egyes szerzők szerint Németországot ez motiválta a kétfrontos harc megkezdésére az első világháborúban és Japánt is a Pearl Harbor-i bombázásra a második világháborúban.

Bár a háború megkezdése – Clausewitz szerint – nem más, mint a politika folytatása más eszközökkel, mégis gyakran torz

az előnyök és hátrányok, a haszon és a veszteség felmérése. Bármilyenek is a feltételezett előnyök, azok ára életekben és szenvedésben olyan rendkívüli, hogy a legtöbb háború a győztes számára is katasztrófa. A XX. században több mint százmillió emberéletet követelt a háború. Érdekes módon ebben az időszakban általában a kezdeményező országok veszítették el a háborút.

Egyes szerzők fölvetik, hogy a háborúskodás vágya természetes, és az emberi lélekben mélyen gyökerező fogyatékosságokból ered, amelyeket feltehetően az ősidőktől fogva örökítenek át a gének. A hatvanas és hetvenes évek egyik népszerű elmélete a háborút az ember ragadozó lénye kifejeződésének fogta föl. A szerzők úgy gondolták, hogy a háborúk vívása során az emberek csak megvalósítanak egy genetikailag determinált programot, amely a történelem előtti időkben a vadászatot segítette elő. Egy újabb elméletben az ember mint préda szerepel, tehát elődeinknek a nagyobb ragadozókkal szembeni védtelenségét hangsúlyozza. Ezek a szerzők hivatkoznak a gyermekek állatoktól és szörnyektől való félelmeire, valamint az állatok feltűnésére az álmokban és a mítoszokban, mint ezen ősi félelmek bizonyítékaira.

A HÁBORÚ MÁS FELFOGÁSA

Vajon abból, hogy bizonyos körülmények között el tud uralkodni a vágy a harcra és még az emberölésre is, következik-e az, hogy az emberben létezik egy sajátos háborús motiváció? Ahogy sok szerző kiemeli, nem is annyira az agresszió okozza a háborút,

hanem inkább a háború hozza létre az agressziót. Ha egyszer bejelentik a vezetők, hogy küszöbön áll a háború, a népességben feltámad a harci kedv. A háború gondolatával való fertőzöttség gyorsan terjed, még ha maguk a politikai vezetők józanok akarnak is maradni, vagy megbénítja őket a következményektől való félelem. A XIX. és a XX. századi európai háborúk kezdetén nagy tömegek vonultak az utcán, harciasan ordítoztak, és becsmérelték az ellenséget.

Nem szükséges velünk született minta függvényének tekinteni az emberölést és a háborúskodást. A háborús uszítás modern elmélete kizárja az öröklött háborús ösztön szerepét. A természetes kiválasztódás nyújtotta az agresszió biológiai alapját, a kulturális szelekció pedig a csoportok közötti erőszak mintáit. Egy anarchikus világban nagyon is gyakorlati haszna van annak, ha vagy kiirtjuk a másik csoportot, vagy csatlakozunk hozzá. Egy olyan „vadnyugati" társadalomban, amilyen a XIX. századi Egyesült Államok volt, fegyveres tömegeket toboroztak a bankrablók elfogására. A cowboyok lövöldözéssel rendezték vitáikat, és az állattenyésztők üldözőbe vették és megölték a lótolvajokat. Ez az emberölési gyakorlat ilyen célokat szolgált: szerzés, bosszú vagy büntetés. A törvények bevezetése fékezte meg ezt a viselkedést.

Az ENSZ megalakításáig nem volt hatékony nemzetek feletti hatalom a fegyveres konfliktusok elkerülésére. A konfliktusokat úgy oldották meg, hogy az ellenség soraiból rengeteg embert megöltek, és kimerítették tartalékait, hogy elrettentsék a további

katonai lépésektől. Ha egy nemzet átveszi a vezetést a fegyverkezési versenyben, a többieknek fel kell zárkózniuk, hogy meg tudják védeni magukat. A „biztonsági dilemma" arra teszi hajlamossá egy ország vezetőit, hogy a fegyverkező szomszédok viselkedését eltúlozva rosszindulatúnak vélje, és felkészüljenek a védekezésre. Ha nem ezt tennék, elővigyázatlanok lennének. Ha az országok a fenyegetésre vagy tényleges agresszióra nem válaszolnak viszontagresszióval, nem maradnak fenn sokáig. Másfelől, a szomszéd viselkedésére adott túl erős reakció kirobbanthat egy fegyveres konfliktust.

A szomszédos államok történelmi kapcsolatai befolyásolják annak a valószínűségét, hogy valamelyikük megelőző csapást mér a másikra (ahogyan Németország a második világháborúban). A történelmük során szomszédaikkal háborúzó országok mégis kialakíthatnak békeszerető politikát. A skandináv országok jól példázzák a nemzeti attitűd ilyen változását. Jóval több mint egy évszázada elhagyták a háborút mint külpolitikai eszközt. Mivel léteznek ilyen kulturális és társadalmi változások, és esetenként a sikeres tárgyalások meg tudják előzni a háborút, valószínűtlennek látszik, hogy az elkerülhetetlen lenne.

A KOGNITÍV DIMENZIÓ

A háborúk sokféle oka között különböző szintűek szerepelnek: az adott rendszert jellemző tényezők vagy az országok közötti kapcsolatok szabályozásának hiánya, és olyan konkrét események is, mint például egy királyi családtag meggyilkolása.

Az okokat vizsgálták a történészek, a politikatudomány művelői, a közgazdászok és az antropológusok. A rendszert jellemző tényezők elemzése azt sugallja, hogy az olyan faktorok kölcsönhatása, mint az ipari fejlődés, a nemzeti és gazdasági versengés, jóval fontosabb, mint a résztvevők motivációja. Ez a fajta elemzés abban a gondolatban teljesedik ki, hogy a háború megkezdése racionális döntési folyamat eredménye.

Az elemzés átfogóbb típusa a különböző ok-okozati szintek kölcsönhatásaival foglalkozik. Az analízis pszichológiai szintje a vezetők és követőik gondolkodását, érzelmeit és motivációit tárgyalja. A külső tényezők – fegyverkezési verseny, korábbi konfliktusok, koalíciók – közvetlen hatást gyakorolnak a résztvevők pszichológiai tényezőire. Továbbá az ok-okozati tényezők mindkét irányban hathatnak. Valószínűleg lehetetlen meghatározni, hogy melyik keletkezik előbb, az ellenség negatív leképezése vagy a nemzetközi konfliktus. Világos, hogy ezek a tényezők befolyásolják egymást. Nyilvánvaló például, hogy nemcsak a politikai vezetők hoztak olyan döntéseket, amelyek országukat belesodorták az első világháborúba, hanem a Berlin, Bécs, Szentpétervár, Párizs és London utcáin lezajlott nacionalista demonstrációk is befolyásolták őket.

Az is hasznos, ha különbséget teszünk a háborúra való készség és annak kirobbantása között. A készség tényezői közé tartoztak például a fegyverkezési verseny, a barátságtalan országok fenyegető lépései vagy például az Osztrák–Magyar Monarchia küszöbönálló szétesése, Németország növekvő hatalma, amelyek

hozzájárultak ahhoz, hogy az első világháborúban részt vevő hatalmak attitűdjeit és hiedelmeit alakítsák. A hatalmi egyensúly helyreállítására tett kísérletek a szövetségi rendszerek révén csak a kapcsolatok további destabilizálódására szolgáltak.

Ebben a vonatkozásban a folyamat rokon az egyének és csoportok közötti ellenségeskedés kialakulásával. Az ezek közötti konfliktus aktiválja az ősi gondolkodásmódot és képzeletet, amely visszahatva elmélyíti a konfliktust. A háború megkezdése azoknak a képeknek a kölcsönhatásával függ össze, amelyeket az országok vezetői és követőik táplálnak saját nemzetükről és az ellenséges nemzetről. Ezek a kognitív tükrözések és a belőlük következő polarizált gondolkodás élesztik fel a harc és a gyilkolás motivációit.

A nemzet büszkeségét érő, egymást követő sértések képesek a támadó ország képét gyűlöletesből Ellenséggé alakítani. Ezek a képek eltorzíthatják az ellenfél viselkedésének jelentését, és meghatározhatják az ellenlépéseket. A sebezhetőség kollektív érzése, a sértett büszkeség vagy a nagyzoló álmok így vezethetnek át az ellentétből az ellenséges agresszió felé. Ez az agresszív viselkedés azután még ellenségesebb képet alakít ki az ellenfél agyában, amely visszavághat, s ezzel megteremti a háborúhoz vezető *circulus vitiosust*.

Az osztrák trónörökösnek, Ferenc Ferdinándnak a meggyilkolása 1914-ben például egész pszichológiai, politikai és katonai cselekvéssort indított el, amely tényezők egymással kölcsönhatásban az első világháborúhoz vezettek. A diplomáciai jegyzékek,

csapatmozgások és mozgósítások súlyosbították a kollektív nemzeti sérülékenység képét és az ellenfél rosszindulatú leképezését, és megkönnyítették a háború felé való halálos menetelést.

Fontos, hogy különbséget tegyünk a háborúban harcoló emberek és az őket mozgató vezetők gondolkodása, érzelmei és motivációi között. Ahogyan a háborús helyzet bejelentése után az utcán lelkesen ünneplő tömegek képe sugallja, a háború „kihozza" az emberekből a hazafias érzéseket, a közösség, a nagyság és az altruizmus érzését. A vezetők azonban nem feltétlenül ugyanolyan lelkesek. Valójában, amikor Európa az első világháború küszöbén állt, Németország, Oroszország, Franciaország és Anglia számos vezetője rendkívüli módon aggódott egy általános európai háború következményei miatt.

A vezetők általában arra alapozzák a háború kirobbantásáról való döntést, hogy mit tartanak a nemzet érdekének: államuk határainak kiterjesztését, természeti forrásokhoz való hozzájutást vagy egy másik, agresszívan terjeszkedő ország megfékezésének kísérletét. A nemzeti érdekeket azonban természetesen színezi, sőt gyakran torzítja a vezetők vágya önmaguk nagyságának bizonyítására, hatalmuk és tekintélyük növelésére. Alkalmanként a megtorlás motivációja is áthatja a döntéshozatalt. A porosz vezetőket a XIX. század közepén, Szerbiát és az Osztrák–Magyar Monarchiát az első világháborúban, Hitlert a második világháborúban és Szaddam Huszeint az Irán és Kuvait elleni támadásaiban például feltűnő módon hajtotta a bosszúvágy.

Visszatekintve mindig ki lehet hámozni egy jelentős vagy sok egymásra halmozódó eseményt, amelyek katalizálják a legyőzni vágyott Ellenség képének feléledését. Olyan sok, kölcsönhatásba lépő tényező áll fenn, amelyek közül néhány kiszámíthatatlan vagy ismeretlen, hogy nehéz egy adott provokatív esemény kimenetelét megítélni. Az első világháborút megelőző évtizedben több olyan összeütközés is volt, amelyek valószínűbb módon vezethettek volna háborúhoz, mint éppen a kirobbantó esemény, az osztrák trónörökös meggyilkolása.

Bizonyos katonai műveletek azonban – például amikor a nagyhatalmak közül valamelyik úgy ítéli meg, hogy létérdekei kerültek veszélybe – racionálisan megjósolhatók. Az Egyesült Államok XX. századi katonai beavatkozásai például arra szolgáltak, hogy megakadályozzák Dél-Korea, Dél-Vietnám és Kuvait meghódítását. Nagy-Britannia azért küldött erőket a Falkland-szigetekre, hogy egy argentin támadást verjen vissza. Hasonlóképpen a Szovjetunió azért vonult be Afganisztánba, hogy támogassa annak bábkormányát, és védelmezze a saját birodalmi érdekeit.

Még ha a vezetők aggódnak is a hadba lépés miatt, a háborús helyzet megragadja a népesség lelkivilágát. Országukról és az Ellenségről alkotott képeik áthatják egész gondolkodásukat. Ha egyszer feléled a patriotizmus, a lojalitás és az engedelmesség, a résztvevőket magához vonzza a háború gépezetében elfoglalt helyük. A fronton harcolók számára az a hiedelem, hogy ölni kell, felerősíti vágyaikat az ölésre. A destruktív képek, hiedelmek

és vágyak erejét tovább erősíti és fel is nagyítja a csoport többi tagja és a vezetőség.

AZ ELLENSÉG KÉPE

A háború pszichológiai és politikai állapot, és áthatja a részt vevő egyének gondolkodását. Az Ellenség leképezése központi helyet foglal el gondolataikban. A bűnös, emberi mivoltától megfosztott jelleget tükrözik az olyan becsmérlő kifejezések, mint a barbár (német) és a ferde szemű (észak-koreai, japán, kínai, észak-vietnámi). Természetesen meg kell jegyezni, hogy a vezetők az egész rendelkezésükre álló propagandagépezetet bevetik az ilyen képek kialakítására és megerősítésére.

Lehet, hogy veleszületett tényezők támasztják alá a kívülállók ellenségként való felfogását. Az idegenektől való félelem csecsemőkorban a későbbi xenofóbia valószínű alapja. Azonban sok gyermek nem fél az idegenektől, és arra sincs közvetlen bizonyíték, hogy az idegenek vagy más csoporthoz tartozók veszélyesként való észlelése mindjárt ahhoz is vezet, hogy elpusztítani való fenyegető tényezőnek lássuk őket. Főemlős unokatestvéreinkről, a csimpánzokról szóló újabb megfigyelések szerint a korábban a csapathoz tartozó, de idegenné vált egyedek csak azért célpontjai a támadásnak, mert már más csapathoz tartoznak.

Egy nemzet népességének kollektív énképe és az Ellenségre vetített kép példázza azt a fajta dualisztikus gondolkodást, amely eluralkodik a létérdekek fenyegetettsége esetén. Ahelyett, hogy az embereket a jótól a rosszig terjedő széles skálán ítélnénk meg,

ahogyan normális körülmények között tesszük, felajzott állapotban szélsőséges, kategorikus ítéleteket hozunk a „teljesen jó mi" és a „teljesen rossz ők" között.

– A mi ügyünk szent; az övék gonosz.
– Mi becsületesek vagyunk; ők hitványak.
– Mi ártatlanok vagyunk; ők bűnösök.
– Mi vagyunk az áldozatok; ők a zsarnokok.

Az Ellenség mint a gonosz megszemélyesítése hasonlít az embereknek arra a hajlamára, hogy mások zavaró viselkedését a rossz természetüknek tulajdonítsák, ne pedig egy sajátos helyzetnek vagy a körülmények összejátszásának. Ezen alapul az, hogy az ellenséges katonát azért kell megölni, mert rossz, nem azért, mert történetesen besorozták a seregbe, csakúgy, mint bennünket. Az Ellenség megérdemli, hogy kiirtsuk, mert bűnös és gyilkos, és nem a háborús helyzet idézi elő, hogy valamelyikünknek meg kell halnia. A civil lakosság lemészárlása Vietnámban, Boszniában, Ruandában azt mutatja, milyen könnyen képesek a katonák a másik oldalon álló bármilyen személyben a gonoszt látni. A velünk szemben állókat meg kell büntetni, mert fenyegetik nemzeti biztonságunkat, politikai rendszerünket és ideológiánkat.

A torz gondolkodás szembetűnő vonása: nemcsak arról vagyunk meggyőződve, hogy igazunk van, hanem abban is biztosak vagyunk, hogy jóságunk és becsületességünk győzedelmeskedni fog a sötét erőkön. Ez a kategorikus, kettős tagolású gondolkodás, amely a mindennapi konfliktusokban oly sok gondot okoz, általában elfogadható, ha a katonák élet-halál harcot folytatnak a valóságos ellenséggel.

Az Ellenség rosszindulatú képe ugyanannyira fantáziatermék, mint a boszorkányok, a démonok és a gonosz szellemek. A másik oldalon állók egyéniségét és emberi mivoltát kitörlik a gondolkodásból, és úgy képezik le őket, mint minden rossz megtestesítőit, ami a világon létezik. A propagandagépezet erősíti az emberek fejében az Ellenségnek mint gonosznak a megjelenítését. A kép feltűnik plakátokon, karikatúrákon és képes újságokban: őrült gyilkos, szadista kínzó, nemi erőszakot elkövető, barbár, gorilla, kardfogú szörny, féreg, patkány vagy ördög.

Természetesen a katonák nem szükségszerűen fanatikusok, amikor ölnek. Több tanulmányban kimutatták, hogy sok bevetés során a katonáknak csak egy része tüzel. A zsoldosok vagy hivatásos katonák hajlamosak egyszerűen úgy látni az emberölést, mint a munkájukhoz tartozó feladatot, és nincs azzal szemben több ellenérzésük, mint a kedvtelésből vadászó embereknek a préda lelövésével szemben. Nincs empátiájuk az áldozatok iránt, akiket nem szimbólumnak, hanem célpontnak látnak. Hasonlóképpen a tábornokok, amikor a térképek fölé hajolnak, elrendelik a csapatmozgásokat, és kiszámítják a veszteséget, hajlamosak arra, hogy a csatákat mechanikus módon lássák, és az ellenséges csapatokat puszta számokra redukálják, tehát nem a gonosz szimbólumait látják bennük.

A KOLLEKTÍV ÉNKÉP

Az Ellenség képe hozzákapcsolódik a közösségi vagy nemzeti énképhez, a nemzet erősségeiből és gyengeségeiből, a célokból és sebezhető pontokból, történelemből és politikából összegyúrt

képhez. A külső csoport vagy ország negatív képével ellentétben a polgárok önmagukat ártatlan áldozatként látják. Az emberek azonosulnak saját csoportjukkal vagy nemzetükkel, s ennek a szélesebb egységnek a mentális megjelenítése alakítja egyéni énképüket, így nemzetük vereségeit és győzelmeit sajátjukként élik meg.

A személyes énkép olyan tulajdonságok keveredése – rokonszenvesség, hatékonyság, intelligencia –, amelyeket az emberek fontosnak tartanak céljaik elérésére az életben. Aszerint értékelik önmagukat, hogy személyes tulajdonságaik mennyire segítik őket a maguk elé kitűzött célok elérésében, és ezek a teljesítmények milyen közel vannak az ideáljaikhoz. Teljesítményük értékelése tükröződik önmaguk iránti érzéseikben. Attól függően, hogyan értelmezik tapasztalataikat és sikereiket a célok elérésében, sikeresnek vagy sikertelennek, népszerűnek vagy népszerűtlennek, győztesnek vagy vesztesnek érezhetik magukat.

Békeidőben a nemzetről alkotott kép általában mellékes a személyes énkép szempontjából. Bár a hazafias gondolkodású és politikailag aktív polgárok számára fontos lehet a nemzetük és saját céljaik közötti esetleges eltérés, a legtöbb ember saját személyes problémáival és törekvéseivel van elfoglalva. Nemzeti válság esetén azonban mindenkit intenzíven érdekelni kezdenek az ország problémái. Amikor az események a nemzeti énképre gyakorolnak hatást, amikor az országot veszély fenyegeti, vagy összeütközésbe kerül egy másik országgal, a nemzet képe élettel telik meg, és hatást gyakorol az emberek gondolkodására és érzéseire.

Háborús időkben a nemzeti énkép minden állampolgár világképének központjába kerül; ahogyan a zászló köré gyűlnek, az énközpontú gondolkodásból csoportközpontúba váltanak át. Minden egyén énképe összekapcsolódik az ország képével. Országuk politikája az övék lesz; az ország sebezhetősége az ő személyes érzékenységükké válik; az országot ért támadást ellenük irányuló személyes támadásként érzékelik. A rosszindulatú ellenség kísértetétől felzaklatva felkészülnek arra, hogy életüket áldozzák a hazáért, a vallásért vagy a politikai mozgalomért.

Az Egyesült Államokban uralkodó nemzeti énkép egy jóindulatú, szabadságszerető, demokratikus nemzeté, amelyet azért becsülnek, mert képes áldozatot hozni más országok zsarnokságtól és igazságtalanságtól való megszabadítása érdekében és a nehéz helyzetben levők megsegítése érdekében. Az Egyesült Államok szerepe mint a sokféle bevándorló csoport olvasztótégelye erősítette azt a vonást a nemzet ábrázolásában, hogy ez a nép az egyenlőség híve.

Több háború, amelyben az USA részt vett, mint például a vietnámi konfliktus, kezdetben olyan képet öltött, mint Amerika emelkedett céljának kifejezése a kommunizmus megfékezésére, de olyanná alakult, amelynek értelme Amerika becsületének és tekintélyének megvédése.

Mindkét világháború után az USA morális énképe mint nagylelkű nemzeté abban fejeződött ki, hogy mind a szövetségeseknek, mind a korábbi ellenségeknek élelmiszert adományoztak, és anyagi segítséget nyújtottak. A hidegháború alatt,

amikor a világ szabadsága elleni legnagyobb fenyegetésnek a Szovjetuniót tartották, az amerikai politika menedéket nyújtott az elnyomás áldozatai számára. Újabban a szomáliai, boszniai, és korábban a zairei menekültek helyzete mozdította meg a nemzetet, és indította beavatkozásra a szenvedés enyhítésére. A szabadság és a demokrácia egész világra kiterjedő jóindulatú őrzőjének morális énképe vezette az Egyesült Államok politikáját más államokkal kapcsolatban is.

A nemzeti énképet a politikai elit saját céljainak igazolására is használhatja. Jugoszlávia szerb vezetői például felépítették az üldözött szerbek képét annak érdekében, hogy a homogén Nagy-Szerbiával kapcsolatos terveiket előmozdítsák. Az Egyesült Államok kollektív énképe mint a világon bárhol előforduló zsarnokság elleni bástya a kommunisták kegyetlen pusztításainak képével keveredett, hogy igazolja a koreai és vietnámi beavatkozást. A hidegháború során az amerikai nemzeti politikát az a nézet alakította ki, hogy az imperialista és felforgató Szovjetunió azzal fenyeget, hogy lerohanja Nyugat-Európát. (A sztálini időszakban a Szovjetunióról és külpolitikájáról alkotott ilyen véleménynek valószínűleg volt valamelyes valóságmagva.) A Szovjetunió állampolgárai hasonlóan látták az Egyesült Államokat és nemzetközi céljait: imperialistának, ellenségesnek és veszélyesnek. A mindkét oldalon létező fenyegető képek azok felerősödéséhez vezettek. A kommunizmustól való félelem és a rettegés a Szovjetunió világuralmi törekvéseitől vezette az Egyesült Államokat háború viselésére a vietnámi

és a koreai kommunisták ellen. Érdekes, hogy a Szovjetunió képe mint a „Gonosz Birodalmáé" (Reagan elnök szavai) halványulni kezdett, ahogy a hidegháború enyhült.

A nemzeti énképet és az ellenfél képét a politikusok is alakítják manipulációikkal, de ezek sablonként is szolgálnak, amelyek alapján az emberek az ellenfélről nyert információkat megítélik. A nemzet az ellenfél lépéseit a lehető legrosszabb indulatúnak értelmezi, míg saját nemzete megmozdulásait pozitív irányban torzítja el. Amikor 1982-ben szovjet terület fölött lelőttek egy koreai utasszállító repülőgépet, az USA-ban elterjedt az a hiedelem, hogy ez szándékos embertelen akció volt, nem pedig téves azonosítás vagy kémkedés, ahogyan a szovjetek állították. A nemzeti énképpel egybecsengő eseményeket az emberek elhiszik és elfogadják a nemzeti erény megerősítéseként; az olyanokat viszont, amelyek beszennyeznék a nemzet képét, figyelmen kívül hagyják vagy bagatellizálják.

Háborúban az Egyesült Államok a szabadság és a demokrácia szimbólumaival felékesített nemzeti énképét tovább erősíti a tisztesség és moralitás iránti lelkesedés, amelyet állandóan fokoznak a cikkek és tévéműsorok, a hazafias dalok és a vezetők izzó beszédei. Az ideológiai célok és a nemzet alapvető jóságának ünneplése fűti az állampolgárokat. Ez az ideológiai szerkezet igazolta Amerika részvételét az első világháborúban, amikor csapatokat küldött Franciaországba. A második világháborúban az Egyesült Államok népe nemcsak a nemzetet akarta megvédeni, hanem a civilizációt is a nácizmustól, a fasizmustól és a japán imperializmustól.

A vietnámi háború alatt – más háborúkkal ellentétben – a nemzeti énkép megoszlott a jó és a rossz között: egyes amerikaiak rendületlenül fenntartották Amerika tisztességébe vetett hitüket, mások viszont a kisebb nemzet elleni folyamatos támadásokat az alapvető nemzeti elvek megcsúfolásaként értelmezték. A kezdeti ideológiai ösztönzés – a kommunizmus ázsiai terjedésének („dominóeffektus") megállítása – végül átalakult elkeseredett hazafias kalanddá Amerika becsületének és büszkeségének megmentésére. A háború elvesztésének kilátása elhomályosította az eredeti célt, miszerint meg akarták védeni a gyenge dél-vietnámi kormányt. Az amerikai vezetők és követőik hiedelme szerint a nemzet tekintélye, becsülete és nemzetközi szavahihetősége forgott kockán. Aki nem osztotta ezt a nézetet, azt gyávának vagy árulónak bélyegezték.

A *patriotizmus* és a *nacionalizmus* olyan nagy ideológiai vonulatok, amelyek azzal a céllal kötik össze az embereket, hogy vessék alá magukat a vezetők döntéseinek. A nacionalizmus az ország dicsőített képére összpontosít, annak hatalmára, presztízsére és gazdagságára. Az egyén, aki ezzel a képpel azonosul, személyes énképe javulását is átéli; a dicsőséges múlt és a jövőbeli törekvések fényében sütkérezik. A vereség természetesen az önértékelés hanyatlását idézi elő, és végső soron depressziós érzéseket is kiválthat. A nacionalizmus csapdája az, hogy a narcisztikus, sőt megalomániás elképzelések, amelyek a nemzetet mások felett állónak kiáltják ki, szélsőséges rasszista hiedelmekbe is torkollhatnak: uralkodó faj, illetve alsóbbrendű idegenek.

A patriotizmus erejét az a sóvárgás adja, hogy nagyobb közösséghez akarunk tartozni. Az azonosulás érzése, az országhoz való ragaszkodás és további biztonságáért történő áldozathozatal készsége képezik ennek elemeit. A jóindulatú, empátiás kormányzat hazafias képe ellentétes a harcos, hatalomvágyó, nacionalista képpel. A nacionalizmussal erősebben megfertőzött népek másokkal szemben terjeszkedő, soviniszta attitűdöt alakítanak ki, és úgy gondolják, országuknak háborút kellene kezdenie létérdekei előmozdítására. A hazafiaknál kevésbé hajlamosak azonban arra, hogy életüket akarják áldozni a hazáért.

Amikor az ország túlélése forog veszélyben, a népesség körében úrrá lesz a szolidaritás érzése. A történelem tele van olyan példákkal, amelyek a nemzeti énkép erejét mutatják a társadalom távoli rétegeinek összekapcsolásában a nemzetbiztonság és becsület támogatása céljából. Az első világháborúban Németország és Anglia szocialistái, akik kezdetben csak az imperialista államok közötti harcnak látták a konfliktust, mégis felsorakoztak a saját országuk támogatására. Hasonlóképpen 1914-ben német vezető értelmiségiek egy csoportja nyilatkozatot adott ki, amelyben Németország teljes ártatlanságát állítják a háború kirobbantásában. Németország Franciaország és Oroszország elleni támadását védekező lépésnek ábrázolták, amely országuk túlélésének biztosítását szolgálta. Ez a nyilatkozat mutatja a nemzeti énkép erejét a gondolkodás alakításában még az iskolázott elit körében is.

Éppen mielőtt Amerika belépett a második világháborúba, nagy viták zajlottak a fekete közösségekben és a munkásegyesü-

letek körében a háborúba való belépés támogatásáról. Amikor az USA végül hadat üzent, ők is felsorakoztak a támogatók mellé. Hasonlóképpen az elszigetelődési politika sok híres képviselője, aki korábban hevesen támadta Amerika politikáját, elsőként jelentkezett önkéntesnek.

Ahogyan a politikapszichológus, Ralph W. White jelzi, sok háborút a *macho* büszkeség vagy az ellenséges nemzetektől való félelem vagy a kettő kombinációja ösztönöz. A *macho* büszkeség azon a nemzeti énképen alapul, amelynek fő jellegzetessége a felsőbbrendűség, a keménység és a bátorság, és amely azt a jogot is tartalmazza rejtetten, hogy a nemzet ráerőltetheti hegemóniáját a többi országra. Ez a hiedelem adta az alapját a birodalmak kiépítésének, az elvesztett területek visszaszerzésének és a gyengébb nemzetek megvédésének. A példák az ókori Perzsa, Görög vagy Római Birodalom kiépítésétől Anglia, Franciaország, Németország és Oroszország XIX. századi gyarmatosító terjeszkedéséig húzódnak. Hasonló *macho* képet lehet feltárni amögött, amikor Japán a XX. század elején elfoglalta Mandzsúriát és Koreát. A hódítókat Dzsingisz kántól Napóleonig megalomániás fantáziák hajtották területük kiterjesztésére.

A hódító háborúktól eltekintve ellenséges agresszió keletkezhet ott, ahol két olyan nemzet ütközik össze, amelyek énképe *macho* érzések és sérülékenység keveréke. A nagy, de túlérzékeny büszkeség ingatag nemzeti énképpel párosulva kockázatos döntésekhez vezethet. III. Napóleon, amikor már meglehetősen ingott a trónja, hadat üzent Poroszországnak 1879-ben, egy porosz jegyzék közzététele után, amelyet ő és a francia nép a francia becsület és méltóság elleni támadásként értelmezett.

Az *ideológiák* – a kollektív énkép infrastruktúrái – hozzájárultak a XX. századi háborúkhoz, beleértve mindkét világháborút. Hitler egy legyőzött nép énképéből, amelyet az első világháborúban megaláztak és kihasználtak, alakította ki az uralkodó faj nemzeti énképét, amely elég erős ahhoz, hogy megbüntesse az ellene összeesküvőket, és világuralomra törjön. Az India és Pakisztán közötti vallási indíttatású összetűzések, csakúgy, mint a cári Oroszországban, Kínában és Indonéziában kitört forradalmak mutatják a vallási és politikai hiedelmek hatalmas erejét, amelyek révén számtalan más nemzetiségű vagy etnikai csoporthoz tartozó ember lemészárlására lehet uszítani.

A NEMZETI ÉNKÉPEK ÖSSZEÜTKÖZÉSE: ELŐJÁTÉK A HÁBORÚHOZ

Az első világháborúhoz vezető események elemzése rávilágít a képek – a nemzeti énkép és az ellenfélről alkotott kép – összeütközésének fontosságára. Az ütközés hasonlít két egyén közötti konfliktushoz, akik mindketten magukat látják sebezhetőnek a másik rosszindulatú szándékaival szemben. Nem egyszerűen a tettek vezetnek kiéleződő feszültséghez, hanem az a *jelentés*, amelyet az agresszív tetteknek tulajdonítunk. Egy támadó lépés magyarázatát – legyen az akár blöff, akár színlelés, akár halálos fenyegetés – ezek a képek befolyásolják, és visszahatva tovább erősítik őket. A lépésnek tulajdonított jelentéstől függően egy

állam értékelheti a saját és mások erejét és sebezhetőségét, mielőtt akcióba lép.

A gazdasági és katonai erő növekedése, amelyet a nacionalizmus kultusza is fokoz, arra csábíthat egy országot, amelynek énképe feljavulóban van, hogy határain túl nézzen szét területek és források megszerzése érdekében. Ez az attitűd a szomszédok számára fenyegetőnek tűnik, és a feszültség fokozódásához vezet. A fenyegetett szomszédok szövetségest keresnek, hogy sebezhetőségüket csökkentsék. Minden állam fegyverkezési versenybe kezd, nehogy felkészületlenül érje támadás. A *macho* nemzet, az erőviszonyok felbillenését látva, sebezhetőnek kezdi érezni magát, ahogyan a többiek felsorakoznak ellene. Ha ez a nemzet azt hitte, hogy a háború elkerülhetetlen, megelőző csapást mérhet egy másikra.

Ilyen körülmények készítették elő az első világháborút. A terjeszkedési politikát valló Németország, amelyet a bekerítettség tudata érzékennyé tett, sebezhetőségének növekedését észlelte. Legfőbb szövetségese, az Osztrák–Magyar Monarchia hanyatlott. A másik oldalon fenyegető szövetség jött létre a barátságtalan Franciaország, Oroszország és később Anglia között. Ferenc Ferdinánd főhercegnek, a Monarchia trónörökösének szerb nacionalisták általi meggyilkolása aztán megindította a katasztrofális eseménysort.

Az első világháború előtt Szerbia nemzeti énképe egy függetlenségét foggal-körömmel védő királyságé volt, amely éberen vigyázott arra, hogy nehogy leigázza és bekebelezze a még mindig félelmetes Osztrák–Magyar Monarchia. Szerbia, a nemrég kivívott függetlenség birtokában, az Osztrák–Magyar Monarchia szomszédos tartományaiból majdan megalakuló nagyobb délszláv királyság *macho* vezetőjeként ábrázolta magát. Ahogyan a pánszláv nacionalizmus hulláma végigsöpört az országon, terrorista csoportok alakultak, mint például a szerb Fekete Kéz, amelynek tagjai Szarajevóban meggyilkolták Ferenc Ferdinándot.

Az Osztrák–Magyar Monarchia vezetői meg akarták őrizni a birodalmat a különböző etnikai csoportok nyomása alatt is, amelyek feldarabolással fenyegették a már amúgy is töredező államot. A különböző nemzetiségek – szerbek, szlovénok, horvátok, lengyelek, románok – függetlenséget akartak. Annak érdekében, hogy a Monarchiát megvédje a Török Birodalméhoz hasonló széteséstől, a kormány úgy döntött, hogy fokozni kell az elnyomást a délszláv tartományokban, amelyeket Szerbia az elszakadásra uszít.

1914 júliusában, a merénylet után az osztrák kormány némi habozás és diplomáciai huzavona után úgy döntött, hogy megtámadja Szerbiát. Mivel a szláv Szerbia megtámadása azzal fenyegetett, hogy az Orosz Birodalom is hadba lép, Ausztria biztosítékot keresett Németországnál, hogy orosz beavatkozás esetén a segítségére siet. Az invázió Szerbia ellen elindította a láncreakciót, amely abban teljesedett ki, hogy Németország hadat üzent Oroszországnak és szövetségesének, Franciaországnak.

Németország történelmi háttere némi fényt derít arra, miért volt hajlamos „védekező" háború megindítására: az idők során

kialakult a külső támadással szembeni sebezhetőségének a képe. Vilmos császár alatt Németország arra törekedett, hogy erős katonai hatalom képét alakítsa ki, gyarmatokat szerezzen, és Franciaország és Anglia fölébe kerekedjen. A bekerítéstől való fokozott félelme miatt túlzottan erősen reagált arra, hogy Franciaország, Oroszország és Anglia 1907-ben szövetséget kötött az európai erőegyensúly fenntartása érdekében. Németország már jóval az 1914. augusztusi hadüzenet előtt érzékelte, hogy az orosz hadsereg növekvő ereje hamarosan súlyos fenyegetést fog jelenteni számára. Oroszország viszont meggyengült énképét akarta kompenzálni, miután az orosz–japán háborúban megalázó vereséget szenvedett, és 1908-ban kénytelen volt tudomásul venni Bosznia-Hercegovina osztrák annektálását. Mivel korábban csapások érték nemzeti büszkeségét, Oroszország nem maradt az események perifériáján, amikor szláv védencét, Szerbiát megtámadták.

A két nemzeti énkép összeütközése – Németországé, amely sérülékeny és terjeszkedő volt, és Oroszországé, amely megalázottnak, de felfelé törekvőnek látszott – előkészítette a terepet a katonai konfliktus, majd a világháború számára.

Míg bizonyos esetekben a társadalom egyes rétegei nyomást gyakorolnak a háború megkezdésére, a vezetőké a felelősség, hogy az áldozatok mértékét és a győzelem esélyeit kiszámítsák, és ennek nyomán korbácsolják fel vagy hűtsék le a nép szenvedélyeit. Ebben a tekintetben a vezetők ugyanazokat a hibákat követhetik el, mint két, egymással szembehelyezkedő egyén, amikor felfújnak egy ellenséges konfliktust.

Az ellenfelek által egymásra vetített kép gyakran vezet ellenséges magatartáshoz (fenyegetés, vád, gazdasági embargó), amely megerősíti a képet, és további ellenséges viselkedéshez vezet. A Kína elleni japán invázió a harmincas években oda vezetett, hogy az Egyesült Államok fokozottan akarta ellenőrizni Japánt. A japánokról kialakult amerikai kép – miszerint kegyetlenek, nagyzolók és veszélyesek – összeütközött az amerikaiakról kialakult japán képpel – miszerint az USA tolakodó és ellenséges. Végül ezt az USA-ról kialakult képet élezte ki és használta fel a háborús párt Japánban.

A hidegháború alatt a Szovjetunió és az Egyesült Államok népe és feltehetően vezetői is egymásról tükörképnek megfelelő képet alkottak. Úgy látták egymást, mint hatalomvágyó, manipulatív és csaló háborús uszítót. A szemben álló felek úgy észlelték a másikat, mint háborús légkört szító, a polgárokat kizsákmányoló és a tömegkommunikációt és a választásokat ellenőrző és meghamisító hatalmat. E képek összeütközése még szélsőségesebb pozíció elfoglalására késztette a feleket, ami tovább erősítette a képet. Szerencsére elegendő elrettentő erő volt jelen ahhoz, hogy a nukleáris háború kirobbanása elkerülhető legyen.

A VEZETŐK GONDOLKODÁSA

Amikor másokkal érintkezésbe kerülünk, fontos, hogy legyen elképzelésünk az ő látásmódjukról: mit gondolnak, milyen elvárásaik és szándékaik vannak. Némi fogalommal kell rendelkeznünk arról is, hogyan észlelnek minket a családtagjaink,

barátaink, kollégáink: barátságosnak vagy barátságtalannak, gyengének vagy erősnek. Ez az információ lehet nyilvánvaló is, de lehet, hogy csak a szavaikban és viselkedésükben elrejtve van jelen. Válságos helyzetben különösen fontos, hogy bele tudjunk helyezkedni mások perspektívájába. Mindennapi kapcsolatainkban a másik ember sértettségi érzésével való együttérzés segít a támadás mérséklésében és az egyensúly helyreállításában.

Akár személyek közötti, akár nemzetközi összeütközésről van szó, az emberek összetett „pszichológiai elméletet" alkalmaznak, hogy ellenfelük gondolkodását – képeit, félreértéseit és terveit – megértsék. Az elmélet egymással összefüggő feltevések sorozatából és „gondolatolvasási" szabályokból áll. A mindennapi interakciók során ezek a szabályok feltételes mondatok formájában jelenhetnek meg: „Ha valaki rám mered, az azt jelenti, hogy mérges"; „Akinek remeg a hangja, fél tőlem"; „Ha valaki nem szól semmit, esetleg nem ért egyet."

Az ilyen szabályok alkalmazásával az egyik ember megérezhet valamit a másik gondolkodásából. A terapeuta egységbe foglalja a beteg beszámolóit arról, hogyan reagál bizonyos eseményekre, annak érdekében, hogy alapvető hiedelmeibe belelásson. Ha például megértjük a depressziós beteg perspektíváját, az ő szemével tudjuk látni a világot, és könnyebben segíthetünk gondolkodási hibáinak feltérképezésében.

A nemzetek vezetői közötti konfliktusokban a gondolatolvasás hasonló formája igen lényeges, de jóval bonyolultabb, különösen, ha a bizalom hiánya és ellentét áll fenn köztük. A vezetők megtévesztés céljából szándékosan torzított vagy kétértelmű diplomáciai üzeneteket küldhetnek (dezinformálás). Gondoljuk meg, milyen nehéz válság esetén az ellenfél szemével látni a helyzetet. A kubai rakétaválság idején, 1962-ben Kennedy elnöknek és tanácsadóinak – akiket szorított a meghozandó fontos döntés felelőssége – mérlegelniük kellett a Hruscsov szovjet első titkártól érkező ellentmondásos üzenetek jelentőségét, és olyan döntéseket hozni, amelyekről tudták, hogy a világ jövőjét határozzák meg.

Sok tényező játszhat össze és zavarhatja meg az ellenfél gondolatainak olvasását, és így a megfelelő döntést is. Különösen nehézzé teszi a feladatot az, hogy a kétértelmű, inadekvát és gyakran egymásnak ellentmondó információtömeg feldolgozására való képességünknek belső korlátai vannak. A problémát még súlyosbítja az ellenfél félreinformálási és megtévesztési szándéka. Ezenkívül a másik oldal szándékai is változnak a változó körülmények és a kormányon belüli különböző frakciók (héják és galambok) relatív befolyása szerint. A vezetők, akik elsajátítottak egy bizonyos gondolkodásmódot, nehezen változtatnak minősítésükön annak függvényében, ahogyan az ellenfél szándékai változnak. A játszma bonyolultabbá válik, ha nemcsak azt akarjuk kitalálni, amit az ellenfél gondol rólunk, hanem az arról való hiedelmeit is, amit mi gondolunk róla.

Az állami vezetők saját elméletük alapján próbálnak belelátni ellenfeleik vagy szövetségeseik gondolkodásába, de nyilvánvalóan sokszor kilátástalan a számukra a fontos és megbízható információk kifürkészése. Legnagyobb erőfeszítéseik ellenére is

juthatnak téves, mégis szilárdan hitt nézetre. Egy ilyen végzetes hiba eldöntheti a háború vagy béke kérdését.

Bár a vezetők racionális döntésekre törekszenek egy háború megkezdésének előnyeiről és hátrányairól, igen gyakran tévednek. Az információhiányt az ellenség szándékairól és erejéről felerősíti az, hogy a vezetők hisznek saját propagandájuk erejében. A hibás gondolatolvasás a szemben álló felek részéről kulcsszerepet játszik a téves döntésekben. A blöffölés és a megtévesztés taktikái elfedhetik a valódi szándékokat. Hitler például Münchenben sikeresen palástolta agresszív céljait. Másfelől az első világháború előestéjén az európai hatalmak valószínűleg eltúlozták ellenfeleik ellenséges szándékait. Amikor a vezetők jelentős nyomás alatt vannak, nagyobb valószínűséggel ítélik meg rosszul ellenfeleiket. Az ellenfél perspektívájának negatív torzításával ellentétben a vezetőknek általában indokolatlanul felnagyított pozitív előítéletük van saját nemzetük képességeiről, amikor úgy döntenek, hogy a háború elkerülhetetlen.

A vezetőknek a diplomáciai sikerekre és kudarcokra adott reakciói fontos szerepet játszhatnak a háború megkezdéséről hozott döntésben. A diplomáciai siker, illetve vereség javítja vagy rontja önértékelésüket. Személyes jó- vagy rosszkedvük elterjed országukban, és alakítja a nemzet hangulatát. A politikai elit személyes vágya a hatalomra és presztízsre gyakran torzítja annak megítélését, hogy szerintük csoportjuknak vagy országuknak mi a legfőbb érdeke. Szubjektív elemzésük a háború költségeiről, hasznáról és kockázatáról elnyomhatja az embereik élete iránti aggodalmukat.

Ha egy vezető valamely sablon szerint látja az ellenfelet, elvonatkoztathat, vagy figyelmen kívül hagyhat adatokat az ellenfél szándékairól, amelyek befolyásolják döntését a háborúról vagy a kiegyezésről. A sablon eltorzítja az ellenfélről szóló információkat, és radikálisan behatárolja a vezető választási lehetőségeit. A vezető képe és hiedelme az Ellenségről a történelmi viszonyok, az erőviszonyok, az aktuális politikai és gazdasági konfliktusok és személyes reakcióik kölcsönhatásának eredményeképpen alakul ki. Ezek a tényezők együtt jelölik ki az utat a politikai-katonai döntés felé. Ezeknek a – reális vagy torz, racionális vagy irracionális – hiedelmeknek és értelmezéseknek az eredménye lehet *a háború*.

A KÖZVÉLEMÉNY MOZGÓSÍTÁSA A HÁBORÚRA

Amikor a nemzeti érdekek, célok és énképek összeütközése előkészíti a talajt, vajon hogyan alakítják a vezetők a hiedelmeket az Ellenségről, és hogyan kezdeményezik a háborút? Hogyan nyerik meg a népességet a szükséges áldozat vállalására? A vezetők döntése a háborúról összetett politikai kérdések értékelésén, a katonai erő mérlegelésén és az ellenfél szándékainak felmérésén alapul. A nép támogatását viszont a nemzeti büszkeség és az ellenség gaztettein való felháborodás talaján nyerhetik meg. Saját nemzetükről kialakíthatnak egy olyan torz képet, amely szerint ők a külföldi visszaélések áldozatai, és ennek alapján állíthatják saját politikai propagandájuk mellé az embereket. A polgárok ugyanúgy reagálnak, mint amikor valaki egy személy által érzi elnyomva magát: késztetést éreznek a támadó megbüntetésére.

Ez a bosszúvágy gyakorlatilag reflexszerű reakció arra, ha jelentős mértékben csökkentik értékeinket: azaz reagálás a tekintély, a biztonság vagy vagyon terén elszenvedett veszteségre. A nemzet becsülete ugyanolyan szent az egyén számára, mint a saját személyes becsülete.

Még ha a vezetők olyan politikai céloknak szentelik is figyelmüket, mint a hegemónia megteremtése vagy fenntartása egy régióban, célszerűnek találják, hogy egy ellenséges külső erő és a veszélyeztetett nemzeti becsület képét alakítsák ki. A háború mint külpolitikai eszköz történelmileg olyan politikai célok szolgálatában áll, mint az ország területének növelése vagy az erőviszonyokban bekövetkezett változásra való válasz. A nép támogatásának megszerzése szintén szükséges ahhoz, hogy megelőző csapást mérjenek egy szemben álló országra, amelyről feltételezték, hogy támadni készül.

Bismarck szerepe a francia–porosz háború kirobbantásában 1870-ben arra példa, hogy egy vezető céljai hogyan alkalmazhatók népének mozgósítására. Az a szándéka, hogy a kis német államokat, hercegségeket és fejedelemségeket egyesítse, összefüggött a Franciaország elleni háború lehetőségével, amely háború felszította a német nemzeti érzéseket, és kiindulópontul szolgálhatott a német egység megteremtésére.

Gagnon kimutatta, mennyire képes a politikai elit etnikai konfliktust szítani, ha követői lappangó előítéleteit felszínre hozza. Például a volt Jugoszláviában kirobbant fegyveres konfliktusokat a szerb erők mesterkedésének tudja be, amelyek politikai célja az volt, hogy a lakosság figyelmét eltereljék az összeomló gazdaságról, és egy Szerbia által uralt, új délszláv államot alakítsanak ki. A régi gárda úgy akarta mozgósítani a szerbeket, hogy a nem szerbekről (albánok, horvátok, muzulmánok) bennük kialakult ördögi képre játszott rá. Az ortodox kommunisták, nacionalisták és a konzervatív tisztikar szövetsége, amely hatalomra tört, azzal nyerte meg a szerb lakosság támogatását, hogy – többek között – azt állította: az albánok Koszovóban, a horvátok Horvátországban üldözik a szerbeket. Ezután szerb tömegtiltakozást szított a térségben, és kihasználta azokat a fantáziaképeket, amelyeket annak érdekében kreált, hogy a szerbekben erőszakot gerjesszen a nem szerbek ellen. Ezzel párhuzamosan a propagandagépezet sikeresen ábrázolta bűnösökként a nem szerbeket.

Bár a külvilág többnyire úgy látta ezeket a háborúkat, mint régi, tartós ellenségeskedés feléledését, Gagnon szerint úgy tűnik, hogy a szerb vezetők szándékosan ültették el ezeket ez „emlékeket" a szerbek múltbeli és jelenlegi üldöztetéséről. Valójában amíg a korábbi századokban a török elnyomásról szóló történeteknek megvolt a történelmi alapjuk, Tito Jugoszláviájában a szerbek és muzulmánok barátságos szomszédokként éltek egymás mellett. De a régi sztereotípiákra alapozva a szerb vezetők a jelenlegi muzulmánokról olyan mítoszokat költöttek, amelyek szerint azok elnyomó őseik megtestesülései lennének. A szerbek, akik ideoló-

giailag és főleg érzelmileg kötődtek egy nagyszerb államról szóló álomhoz, féltek attól, hogy korábbi „elnyomóik" újból uralkodhatnak fölöttük. A megoldás az etnikai tisztogatás volt.

ENGEDÉLY AZ EMBERÖLÉSRE

Ha úgy döntött a politikai elit, hogy támadó háborút indít, általában azt is szükségesnek tartja, hogy megnyerje magának azokat, akik majd harcolni fognak, és a gazdasági terheket viselik. Néha egy karizmatikus és a tömegek bizalmát élvező vezető kijelentései elegendőek a közhangulat felszítására. A törvényesség látszatát sokféle magasztos cél hangoztatásával lehet elérni: elvesztett szent helyek vagy elfoglalt tartományok visszaszerzése, egy leigázott ország felszabadítása vagy egy etnikai csoport önrendelkezésének biztosítása. Az emberek olyan ellentmondásos ideálokért is harcolnak, mint egy állam megalapítása vagy megdöntése, vagy egy szövetség felbontása vagy megőrzése. A haza védelmét szolgáló vagy egy politikai vagy társadalmi rendszer megőrzéséért folytatott védekező háborúk hasonlóképpen mobilizálják a követőket.

Ahogyan keményedik az Ellenségről alkotott kép, a csoport vagy az ország elkötelezettsége is megszilárdul. A követőknek két erős érzelem adja az energiát: a hazaszeretet és az ellenség gyűlölete. A félelem és a szorongás a vereségtől és az ellenség uralmától hozzájárul a harci motivációhoz. Hasonló érzelmek és motivációk tűnnek fel a polgárháborúkban, a forradalmakban és a felkelésekben. Az uralkodó osztály vagy az uralkodó politikai rétegek gyűlölete biztosította a hajtóerőt például a francia és az orosz forradalom számára. A fehérek és a vörösök az orosz forradalom idején, a déliek és északiak az amerikai polgárháborúban, valamint a királypártiak és köztársaságiak Franciaországban az Ellenségről alkotott képeik és annak megsemmisítésére való elhatározásuk rabjai voltak.

A vezetők nemcsak élesztik a gyilkolásra való késztetést, hanem annak világos irányát is kijelölik. Azzal manipulálják népüket, hogy dramatizálják a nemzeti célokat és az Ellenség fenyegetését, és rájátszanak az embereknek arra a hajlamára, hogy a tekintélynek engedelmeskednek. Régebben az uralkodók státusához kapcsolódó tévedhetetlenség eszméje szinte teljes kontrollt biztosított számukra a nép szíve és agya fölött.

Miközben a vezetők fölkorbácsolják az érzelmeket az Ellenség megalázására, fel is függesztik az erőszakra vonatkozó tabut. A gyilkosságot, a fosztogatást és a tulajdon megrongálását tiltó morális szabályok megrendülnek a harc során. A fegyelem követelménye, az engedetlenség miatti büntetés félelme és a harcoló egység iránti lojalitás követelménye mind hozzáadódik ahhoz, hogy a katonát fölkészítse fő feladatának teljesítésére: ez pedig az Ellenség megsemmisítése vagy legalábbis harcképtelenné tétele. Az „ölj, vagy megölnek" működésmódban a katonának nincs lehetősége emberi megfontolásokra, amelyek akadályozhatják a hatékony cselekvést.

Az Ellenség képe kioltja az empátiát és bármely olyan meggondolást vagy gátlást, amely az emberi élet elvételére vonatkozik.

Ahogy kikristályosodik a rosszindulatú kép, növekszik a szolidaritás a saját csoport tagjaival szemben, és fokozódik az ügy iránti elkötelezettség. Az ellenfelet már nem úgy látják, hogy „ugyanolyan emberek, mint mi", hanem teljesen másként, mint embertelen vagy emberi szint alatti lényeket. A harcban való közös részvétel szorosabbra fűzi a katonák közötti kapcsolatokat, és fokozza az Ellenség gyűlöletét. Ahogyan a harcolók csatába mennek, egyre biztosabbak lesznek abban, hogy az ő ügyük igazságos. A hazájuk és népük iránti lojalitás kiterjed vezetőikre és bajtársaikra. Közelségüket és áldozatkészségüket egyes szerzők a kőkorszaki nagycsaládok ősi kapcsolataira vezetik vissza.

A gyilkolás közösségi jellegét illusztrálja a vietnámi háború egy tragikus epizódja My Lainál, amikor egy csapat amerikai katona William Calley hadnagy vezetésével őrjöngő pusztítást végzett egy vietnámi faluban. Mivel az Ellenség gyilkolta bajtársaikat (beleértve egy népszerű őrmestert is, akit előző nap akna ölt meg), az a hiedelem hajtotta őket, hogy ezek a civilek – öregek, asszonyok és gyermekek – rászolgáltak arra, hogy kiirtsák őket. A bosszúvágy eltörölt minden együttérzést a védtelen áldozatokkal szemben. Az öldöklés folytatódott, egyénileg vagy csoportosan, az áldozatok nyilvánvaló tehetetlensége és kegyelemért való könyörgése ellenére. A tárgyalásán Calley hadnagy azzal védekezett, hogy parancsra cselekedett. Visszaemlékezése szerint: „Felidéztem My Lai lakosságának képét: a holttestek látványa nem zavart... Azt gondoltam, hogy *nem cselekedhettem*

rosszul, mert különben lelkiismeret-furdalást éreznék." Ahogyan a politikatudós, Robert Jervis rámutat, ha rossz lett volna, nem tudta volna megtenni; ha megtette, nem lehet rossz.

Míg egyfelől a „gonosz Ellenség" képe és az igazságosság énképe egymást erősítve ösztönzi a katonákat arra, hogy a háborúval járó atrocitásokat elkövessék, másfelől gyakran nehéz kárt tenni az ellenséges katonában, ha azt emberi lénynek látjuk. Az emberi érzés felváltja az ellenségességet, amikor a közvetlen veszély csökken, és a másik oldal katonáinak emberi mivolta nyilvánvalóvá válik; például a tisztek úgy gondolták, hogy a karácsony közös ünneplése az angol és a német csapatok között 1914-ben a fronton – közös éneklés, ajándékok cseréje, sőt közös focizás – veszélyes, és el is tiltották őket ettől.

Ha a katonák közelről látják az ellenséges csapatokat, nagyobb valószínűséggel alakul ki bennük belső ellenállás a ravasz meghúzásával vagy a szurony használatával szemben. Mindkét világháborúban és a koreai háborúban az amerikai gyalogságnak egy jelentős része nem lőtt, amikor kellett volna. Minél közelebb van fizikailag az áldozat, a harc minél inkább átváltozik a személytelen ágyúzásból és bombázásból közelharccá, annál nagyobb az ellenállás az öléssel szemben.

Ha a katona az ellenséget emberi lénynek látja (főleg ha magához *hasonlónak*), gyilkolási vágya gátlás alá kerül, és bűntudata lesz, ha elsüti fegyverét. Ahogy Grossman kifejti, a vietnámi háború alatt és után észlelt poszttraumás stressz betegség

esetei közül sok az emberölés miatti bűntudattal függött össze. Az empátia és bűntudat érzésére való képesség nyilvánvalóan nem halt ki teljesen.

Azok a pszichológiai mechanizmusok, amelyek alkalmasak arra, hogy az ütközetben kikapcsolják a morális szabályozást, hasonlóak az egyéni bűntettekben, csoportok közötti erőszakban, terrorizmusban és népirtásban megjelenőkhöz. Az Ellenség embertelen vagy emberi szint alatti leképezése, az a hiedelem, hogy megérdemli a büntetést, a gyilkolás iránti felelősség átruházása a vezetőre vagy a csoportra, a morális érzék eltorzulása, valamint az a hiedelem, hogy a gyilkosság nemes célt szolgál, különböző mértékben járul hozzá ezeknek a mechanizmusoknak a működéséhez. Elképzelhető, hogy ha az embereknek meg kellene kérdőjelezniük bármelyik kép vagy hiedelem érvényességét, nehezebben tudnának más embereket legyilkolni. Ha működik fölülről egy nemzetek feletti tekintély, például az ENSZ, alulról pedig a gyilkossággal szembeni morális szabályok megerősítése és az ellenségről való hiedelmek érvényességének megkérdőjelezése, a politikusok könnyebben kimondhatnák: a háború *nem* elkerülhetetlen.

III. rész

A sötétségből a világosságba

12.

Az emberi természet szebbik oldala

Ragaszkodás, altruizmus és együttműködés

A tömegkommunikációs hírek többnyire az emberi természet sötét oldalát festik fel (gyilkosságok, rablótámadások, nemi erőszak, felkelések, népirtás). Ezek a híradások azonban nem tükrözik a teljes igazságot az emberi magatartás másik, szebbik oldala szempontjából. Statisztikai felmérések eredménye, anekdotikus beszámolók, gyermekeken tett megfigyelések, kísérletek és az iskolai gyakorlat is mutatják, hogy az emberek általában rendelkeznek az altruista viselkedésre való veleszületett képességgel, amely ellensúlyozza vagy túlszárnyalja az ellenséges tendenciákat. Ezenkívül mindnyájan képesek vagyunk racionális gondolkodásra, amelynek alapján helyesbíthetjük tévedéseinket és torzításainkat.

Ha beleképzeljük magunkat az agresszor helyébe, jobban megérthetjük gondolkodását és viselkedését. A harag és az ellenségesség merev, egocentrikus hiedelmekből és téves látásmódból

táplálkozik, azonban az érzések hajtóerejéül szolgáló képeket és hiedelmeket át lehet alakítani, következésképpen csökkenteni lehet az erőszakra való hajlamot. Hasonlóképpen enyhíthetők azok az értékek és ideológiák is, amelyek megosztják az embereket, és egymás iránt bizalmatlanná és ellenségessé teszik őket.

A VÁLTOZTATÁS LEHETŐSÉGE

A halálosztagok üldözései, kínzásai és gyilkosságai 1975 és 1982 között Argentínában illusztrálják az autoriter államban kialakuló szélsőségesen „fekete-fehér" gondolkodást és eltorzult erkölcsiséget. Ahogy Erwin Staub írja, a jobb- és baloldal éles elkülönülése az országban mindkét oldalt arra vezette, hogy a másikat a gonosz megtestesítőjének lássa. A hetvenes években a baloldali gerillacsoportok (városi gerillák) terrorkampányba kezdtek, amelynek során magas rangú tisztviselőket végeztek ki, rádióadókat és katonai állásokat robbantottak fel. 1975 után a katonaság kínzásokkal és gyilkosságokkal vágott vissza. A kategorikus gondolkodás mindkét oldalon ugyanolyan volt: a mi oldalunk tökéletesen jó, a másik teljesen rossz.

A jobboldal katonai vezetőit ideológiájuk és privilegizált státusuk megőrzésére való törekvés irányította, amely szerintük elidegeníthetetlen jogukká vált. Démoninak tüntették fel a gerillákat, akiket úgy definiáltak, mint „új típusú ellenséget, amely új típusú háborút folytat". Ideológiájuk lett az erkölcsi szabályrendszer, azaz az állam és a vallás felsőbbrendűsége az egyénnel szemben. A hagyományos moralitás megőrzésére tett minden lehetséges lépést igazoltak azok a szavak, hogy *Isten, haza* és *otthon*.

A gyermekrablásokat, kínzásokat és gyilkosságokat elkövetők az új rend morális szabályrendszere értelmében nyertek felmentést a bűntudat alól. A felelősség a parancsnokaiké volt. Bár a kezdeti motivációjuk ideológiai alapon állt, és a parancsnak való engedelmességen alapult, egy idő után úgy látták magukat, mint az áldozatok életének abszolút urait, és bűnös működésüket saját impulzusaik alapján folytatták. Az ideológia adta meg az engedélyt az embertelen pusztításra.

Az argentin katonai diktatúra végső összeomlása és kegyetlen politikája mutatja azoknak a pozitív erőknek a hatását, amelyek az országon belül és kívül működtek. Ebben az esetben a terror uralmát erőszakmentes demokrácia váltotta fel. A katonai diktatúra ellenzékének felfejlődését a kivégzettek és eltűntek anyáinak demonstrációja indította el (a Plaza del Mayo anyái). Az anyákat övező, az argentin társadalomra jellemző tiszteletre alapozva ezek a bátor anyák hetente végigmeneteltek a Plaza del Mayón, és ezzel fordították a lakosság és a külföld figyelmét az argentin rezsim kegyetlenségére. Jimmy Carter amerikai elnöktől érkező nyomás szintén segített a katonai rendszer elnyomó lépéseinek enyhítésében.

Ahogyan Argentínában a Falkland-háború után látványos politikai fordulat következett be, ugyanúgy képes irányt változtatni a más népeket barátságos és barátságtalan kategóriákra osztó dualisztikus gondolkodás is. A körülmények változására adott

válaszképpen az ellenfél képe kérlelhetetlen ellenségből szövetségesbe, rosszindulatúból jóindulatúba, veszélyesből veszélytelenbe tud fordulni. Az Amerikában Sztálinról és a Szovjetunióról kialakult kép negatívból pozitívba váltott át, amikor Németország megtámadta a Szovjetuniót a második világháborúban. A korábbi háborús ellenségek – az Egyesült Államok, Németország, Japán és Olaszország – megbízható szövetségesek lettek a háború után. Ezzel szemben a Szovjetunió képe negatívra színeződött, amikor a hidegháború évtizedei elkezdődtek; majd amikor ez elmúlt, újból pozitívabb képet nyert. A világ más részein ellenségeskedő szomszéd államok megtanulták, hogy felülkerekedjenek az ellentéteken, és konstruktív kölcsönös kapcsolatot alakítsanak ki.

Ha a más egyénekre, csoportokra vagy nemzetekre vonatkozó képek és hiedelmek elég képlékenyek ahhoz, hogy a körülmények változásának hatására át tudjanak alakulni, vajon lehet-e őket alakítani megelőző vagy beavatkozó stratégiákkal? Az egyén pszichológiájának tapasztalatai olyan programok kidolgozásának adhatják meg az alapjait, amelyek általában segítik az embereket. Különösen a politikai és társadalmi programoknak kell számításba venniük azt, hogy a veszélyes ideológiák milyen módon használják ki az emberek hajlamát a téves hiedelmekre, eltorzított gondolkodásra és rosszindulatú képek kialakítására, amelyek révén célzatosan kötik össze a hozzájuk tartozó embereket, a kívülállókból pedig ellenséget formálnak. A propaganda hatékonyságát a félelmek, a paranoia és megalomániás gondolatok

élesztése terén szintén figyelembe kell venni. Az egyéni terápiában vannak eszközeink az ilyen torzulások legyőzésére, de meg kell találnunk a módját annak, hogy szélesebb körben alkalmazzuk ezt a tudást.

A PERSPEKTÍVA KITERJESZTÉSE

Az emberi természet jó oldalainak kiterjesztésére alkalmazható ismeretek újabb alapjai lehetnek az agresszív viselkedés ellensúlyozásának. Ha kiszélesítjük nézőpontunkat, és az „idegen" embereket ugyanolyan embernek látjuk, mint önmagunkat, akkor feléledhet bennünk az empátia gyengeségük és szenvedésük iránt. Például az éhező etiópiaiakról szóló televíziós képek a nyolcvanas évek közepén – és napjainkban – az együttérzés egész áradatát indították el, ami élelmiszer-rakományok útra bocsátásában öltött testet. Nyilvánvaló az oktatás hatékony szerepe abban, hogy az embereket a szenvedés enyhítését szolgáló jótékony cselekedetekre ösztönözze. Vajon fel lehet-e éleszteni ugyanezt az empátiát annak érdekében, hogy a más népekkel szembeni ellenségességet kivédje? Hiszen az ellentétes csoportokkal kapcsolatos gondolkodásbeli torzítás akadályozza az irántuk való empátia kialakulását.

Fontos, hogy tisztázzuk az ellentétes csoport nézőpontját, és felismerjük, hogy mindkét oldalon tévedések állnak fenn. Ha ellenfelünk már Ellenségként lát minket, valószínűleg ősi kognitív szinten reagál tetteinkre. Ha ennek nem vagyunk tudatában, sebezhetőbbek leszünk.

Természetesen olyan nemzetközi szervezet, mint az ENSZ, képes lépéseket tenni a konfliktusok megelőzése és enyhítése érdekében. De működése hatékonyabb lesz, ha tudatosítja azt a téves gondolkodásmódot és torz fantáziaképeket, amelyeket a felek a tárgyalóasztalhoz hoznak. A közvetítőknek széles perspektívát kell magukévá tenniük, amely figyelembe veszi mindegyik szemben álló fél szűk perspektíváját. Ha a nemzetközi szervezetek tekintetbe veszik azokat a társadalmi és gazdasági tényezőket, amelyek a téves gondolkodás kialakulásához és elmélyüléséhez vezetnek, ezzel kivédhetik a konfliktust okozó éles ellentéteket. A közvetítőknek képeseknek kell lenniük a különböző akciók lehetséges következményeinek előre látására.

Programokat kellene kialakítanunk az emberi természet derűsebbik oldaláról – jóindulatú és racionális összetevőiről – való ismereteink alapján. Így képezhetünk vagy megerősíthetünk humanista és társadalombarát struktúrákat, amelyek ellensúlyozzák az ellenségességet és az erőszakot. Az empátia, az együttműködés és a racionális gondolkodás veleszületett képességei, amelyek legalább annyira az emberi természet belső lényegéhez tartoznak, mint az ellenségesség, a harag és az erőszak, a humanista struktúrák építőkövei lehetnek. A megértés és az empátia könnyebben terjed ki saját csoportunk tagjaira, mint idegenekre, de nincs elháríthatatlan akadálya annak, hogy az egész emberiségre kiterjeszthessük.

Az ember, ha félreérti mások benyomásait és szándékait, intenzív feszültséget és haragot élhet át. Természetesen néha

helyesen következtetünk mások ellenségességére, és szükségünk van az azzal való megküzdés stratégiáira. Célszerű, ha az első lépés azon képességeink fejlesztése, amelyek segítségével alaposan meg tudjuk vizsgálni a másokról alkotott gondolatainkat. Azt a képességünket is fejleszteni kell, hogy mások rólunk alkotott képét megfelelő pontossággal mérjük fel.

A kisgyermek nincs tudatában annak, hogy mások tőle eltérő módon látnak egy helyzetet. Mint egy színdarab rendezője, azt hiszi, ismeri a többi játékos motivációit. Azt is feltételezi, hogy mint aktív résztvevők, ugyanabból a perspektívából látják a cselekvéseket, mint ő. Így, amikor megbüntetik a gyereket, önmagát ártatlan áldozatként látja, szüleit pedig hitványnak és tisztességtelennek. Azt is hiszi, a szülők tudják magukról, hogy hitványak. Természetesen a gyermek, ahogyan fejlődik, rájön, hogy különböző emberek különböző módon látják ugyanazt a helyzetet. A szocializációval egyre inkább képes lesz a családjára és kultúrájára jellemző morális üzenetek befogadására – például hogy elítélendő az, ha a kisebbet megveri, amiért az összeborította az ő játékát.

Amikor az emberek zaklatott állapotban vannak – például ellenséges működésmódban –, gondolkodásuk a kisgyermek szintjére esik vissza. Ha egy másik ember úgy tűnik fel a számukra, mint aki semmibe veszi az ő igényeiket, újraélik a régi drámát: a másik rossz, és nincs igaza, és tudvalevőleg rosszul bánik velem. Egy csoport tagjaként az egyén észlelése ugyanilyen lesz a csoportot ért sérelem esetén. Saját csoportjának tagjai ártatlan

áldozatok, a támadók pedig rosszak és erkölcstelenek. És ahogyan a középkori moralista drámákban, a bűnösöket ekkor is meg kell büntetni.

Ugyanilyen típusú gondolkodás hatja át a nemzetet, amikor háborús lázba hozzák. Például az első világháború kezdetén még a legmagasabb szinten képzett emberek is, mindkét oldal intellektuális elitje, rabjává váltak annak a gondolatnak, hogy országuk teljesen ártatlan, és igazságos oldalon áll, míg az ellenfél csupa rossz és agresszív országból tevődik össze. Mint a kisgyermekek, nem tudták elhinni, hogy a másik oldalon állók ugyanúgy gondolkodnak őfelőlük.

Az egyes egyén általában jóindulatú emberként látja magát. Ez az identitás a köré a gondolat köré szerveződik, hogy „én jó ember vagyok". Öntudata arra ösztönzi, őrizze ezt az énképet. Amikor rászorítják, hogy olyat tegyen, amivel másoknak árt, ezt a tettet összhangba kell hoznia az öntudat előírásaival. A csoport ideológiája képes felmentést adni a „ne ölj" szabálya alól. A nagyobb jó arra szólít fel, hogy alakítsuk át a szabályt. Ha háborúba megy, vagy népirtásban vesz részt az egyén, a gonoszt öli meg, és így jót cselekszik.

A változtatás lényeges előfeltétele az ellenfélről kialakult uralkodó kép megváltoztatása. Érthető módon nehéz az ember saját szűk, nagymértékben koncentrált nézőpontját szélesebb perspektívára cserélni. A saját, énközpontú perspektívánktól való *eltávolodás* attól függ, hogy el tudjuk-e fogadni azt az elvet, miszerint bár nézőpontunkat reálisnak és jogosnak *érezzük*, az attól még lehet

hibás vagy teljesen helytelen. Aki elismeri saját nézőpontjának lehetséges helytelenségét, egy kicsit eltávolodva tőle fel tud tenni ilyen kérdéseket annak érvényességéről:

– Lehetséges, hogy rosszul fogom fel a másik ember (vagy csoport) látszólag támadó viselkedését?

– Értelmezésem vajon bizonyítékokon alapul-e, vagy az én előítéleteimen?

– Van-e alternatív magyarázat?

– Saját sérülékenységem vagy félelmeim alapján eltorzítom-e a másik ember vagy csoport képét?

Még ha az egyén erősen hisz is énközpontú perspektívájának érvényességében, az ilyen kritikus kérdések megingatják egocentrikus gondolkodásmódját. Raymond például meg tudta változtatni azt az elképzelését, hogy felesége kritikája támadás lenne férfi szerepe ellen, és el tudta fogadni azt a gondolatot, hogy a felesége nem rosszindulatból bírálja.

A konfliktushelyzet egocentrikus felfogásától való sikeres eltávolodás együtt jár nézőpontunk kiszélesítésével: ez nem más, mint a helyzet jelentésének új perspektívába helyezése egy pártatlan szemlélő objektivitásával. Ez a kiszélesítés az ellenfél nézőpontjának empátiás átvételét is lehetővé teszi.

Egy másik terápiás eset mutatja, hogyan tud segíteni az „ellenfél" nézőpontjának megértése egy konfliktus megoldásában és az agresszív viselkedés enyhítésében. Egy apa és a tizennyolc éves lánya folyamatos harcban állt egymással, amit az apa szigorú fegyelmezése és a lány dacreakciói jellemeztek. Mindkettőjük

indulatai annyira elszabadultak, hogy még verekedtek is. Egy közös interjú során mindketten méregtől pirosan adták elő saját nézőpontjukat. Miután megbeszéltük, milyen haszna lehet egy szerepcserén alapuló szerepjátéknak, beleegyeztek az „ellenfél" szerepének felvételébe. Eljátszottak egy tipikus konfliktust a lány esti kimaradásáról és a családi autó használatáról.

A vita drámai megjelenítése után a terapeuta megkérdezte mindkettőjüket, hogyan érezték magukat. Az apa elmondta: a lány szerepének eljátszása eszébe juttatta a saját apjával való tinédzserkori konfliktusait; elismerte, hogy most már meg tudja érteni, hogyan érez a lánya. – Úgy éreztem magam, mintha letaposnának – hogy ő (azaz az apa-szereplő) nem tiszteli érzéseimet, csak magával van elfoglalva – mondta.

A lány így írta le gondolatait az apa szerepének eljátszása után: „Rájöttem, hogy tényleg törődik velem. Tényleg aggódik, hogy ha későig nem érek haza, valami baj történhetett. Azért volt dühös, mert féltett, és nem azért, mert ellenőrizni akart." A szerepjáték alatt jelentős empátiát tanúsított, ahogyan át tudta érezni apja szorongását.

Az az élmény, hogy a felcserélt szerepjáték során beléptek egymás személyes világába, döntő tényező volt a kölcsönös ellenségeskedés befejezésében. A kiterjesztett, objektívebb nézőpont mindkét példában magában foglalta annak megértését, hogy nem azért kerültek konfliktusba egymással, mert valamelyikük rosszindulatú volt, hanem mert mindketten aggódtak, és meg voltak sértve a másik ellenséges viselkedése miatt. A másik személy

nézőpontjának új, kiegyensúlyozottabb megértése lecsillapította a haragot, és lehetővé tette a konfliktus megoldását. Az intellektuális megértés és átértékelés a valódi empátia kialakulásának is megvetette az alapját.

EMPÁTIA

Megfigyelte-e már az olvasó, hogy egy labdarúgó-mérkőzés nézői hogyan kísérik a játékosok mozdulatait? Amint egy játékost lent a pályán szöktetnek, a szurkolók úgy mozgatják lábukat, mintha segíteni akarnának neki, hogy el tudja rúgni a labdát, mielőtt megakadályoznák. Hasonló automatikus reakciókat látunk, amikor valaki egy másik ember fájdalmát észleli, és arca megvonaglik.

Adam Smith már 1759-ben megragadta ezt a jelenséget, amikor így írt:

Ha azt látjuk, hogy meg akarják ütni valakinek a lábát vagy karját, önkéntelenül összerándulunk, és visszahúzzuk lábunkat vagy karunkat; és amikor az ütés lecsap, mintha mi is éreznénk azt...

Azok, akiknek a testfelépítése és idegrendszere gyenge, sokszor arról panaszkodnak, hogy a koldusok sebeit és fekélyeit látva az utcán viszketést vagy valami kellemetlen bizsergést éreznek testük megfelelő részén.

Az ilyen reakciók önkéntelennek és akaratlannak tűnnek, csakúgy, mint a térdreflex, ha a reflexkalapáccsal az ínra ütnek. A valódi empátia átélésének képessége azonban azoknak a ref-

lexszerű reakcióknak a továbbfejlődését jelenti, amelyek az emberek egymással való alapvető kapcsolatain alapulnak. Gyermekek és felnőttek öntudatlanul utánozzák mások arckifejezését és testtartását. A sírás terjedése egy bölcsődei csoportban valószínűleg utánzás alapján és nem a sírást elkezdő gyerekkel való együttérzés alapján alakul ki. De arra is van bizonyíték, hogy a gyermekek már egyéves korban képesek egy másik ember szomorúságát megérezni.

Richard Lazarus szorongásos reakciókat váltott ki emberekből üzemi balesetek filmen történő bemutatásával. Úgy tűnik, hogy az emberbe be van építve a mások fájdalmas élményeire való reagálás, akár testmozgás, akár érzelmi feszültség útján. Az együttérzéssel ellentétben, amely sajnálatot foglal magában, anélkül, hogy a másik ember feszültségét átéreznénk, a valódi empátia abban áll, hogy belehelyezkedünk a másik nézőpontjába, és átérezzük sajátos feszültségét.

Ahhoz, hogy valódi empátiát érezzünk, nem elegendő a másik perspektívájának elképzelése. A pszichopaták egészen ügyesen tudnak „gondolatot olvasni", ami az emberek manipulálására irányuló stratégiáik részét képezi. A valódi empátia azt is megköveteli, hogy törődjünk a szenvedővel. Az empátiás látásmód azt is jelenti, hogy cselekedeteink másokra gyakorolt, esetleges káros hatását előre felmérjük.

A *Schindler listája* és hasonló filmek érzékeltetik, hogy a különböző közösségek készek eredeti identitásuk módosítására. Az a tény, hogy filmek empátiát tudnak ébreszteni, jelzi,

hogy még akkor is képesek vagyunk ilyen szociális érzésekre, ha az emberek és az események tőlünk távoliak. A mozin kívüli személyes életünkben komoly erőfeszítést kell tennünk ahhoz, hogy kilépjünk egocentrikus nézőpontunkból, és átvegyük olyan emberek érzelmeit, akik tőlünk faji, vallási vagy földrajzi értelemben távol állnak.

Bizonyos helyzetekben az empátiát gátolni kell. A sebészeknek és más egészségügyi dolgozóknak vágni, szúrni kell, anélkül hogy elöntené őket az empátia. Az orvosok és nővérek általában el tudnak távolodni a fájdalomtól és rossz érzésektől, amit okozniuk kell, és így hatékonyan tudják elvégezni feladataikat. Sajnos hasonló érzéketlenné válás mutatkozik emberekben, akik passzív szemlélői vagy aktív résztvevői kínzásoknak és gyilkosságoknak. Az áldozat iránti empátia hiánya támogatja a másként gondolkodókat bántalmazó biztonsági erőket, a feleségverő férjeket és a gyermeket fenyítő anyákat. Az empátia hasonló módon megszűnik akkor is, amikor egy családtaggal vagy szélesebb értelemben egy csoporttal kerülünk konfliktusba.

Azon megfigyelés alapján, hogy az amerikai gyalogosok nem szívesen lőttek a koreai háborúban, a vietnámi háború alatt speciális kiképzési programokat vezettek be abból a célból, hogy a katonákat érzéketlenné tegyék az ellenség megölésére. A program elérte célját: amikor a kiképzettek bevetésre kerültek, szívfájdalom nélkül lőtték az észak-vietnámi csapatokat. Beszámolók szerint a beosztott katonák, akik kezdetben elutasították a foglyok kínzását, később hozzászoktak, és még élvezték is.

Az empátia automatikusan felszínre tud bukkanni, ha olyan emberekkel állunk kapcsolatban, akikkel törődünk, vagy akikkel közös ügyünk van, azonban sokkal nehezebb olyanokkal szemben érezni, akik lényegesen különböznek tőlünk. És különösen nehéz olyanokkal szemben érezni empátiát, akikkel haragban vagyunk, vagy akiket lenézünk. Vegyük annak a kislánynak a példáját, aki elcsúszik a jégen, és megüti magát. Hajlamosak vagyunk ösztönösen sajnálatot érezni és a segítségére sietni. De milyen érzéseink vannak egy felnőttel szemben, aki nyilvánvalóan részeg, és elesik? Jót szórakozunk rajta, vagy taszító érzéseink vannak vele szemben. A kislány elesése megpendíti az együttérzés húrját: azonosulni tudunk a sebezhetőségével és fájdalmával.

Ha valakinek a negatív feszültségét úgy értékeljük, hogy rajta kívül álló okok idézték elő, empátiát tudunk iránta érezni. Azonban, ha felelősnek tartjuk a károsodás bekövetkezéséért, és különösen, ha morális vagy jellembeli hibának tulajdonítjuk azt, hajlamosak vagyunk a szenvedő lenézésére: a részeg *megérdemli* sorsát; maga okozta magának. Hasonlóképpen egy stigmatizált csoport tagjait gyakran tekintjük érdemtelennek együttérzésünkre; azt kapják, amit érdemelnek. Amikor egy csoport tagjai ellenszenvet éreznek egy másik csoport tagjai iránt, például felkelés vagy háború során, bűntudat vagy empátia érzése nélkül képesek fájdalmat okozni. Valójában úgy érzik, hogy helyesen cselekszenek.

Mindazonáltal lehetséges empátiát érezni olyan ember iránt is, akit leértékelünk. Ha el tudjuk fogadni egy lebecsült áldozat nézőpontját, képesek vagyunk átérezni, ha csak halványan is,

amit ő érez. Ha bele tudjuk képzelni magunkat a másik bőrébe, aki diszkriminációt és elnyomást szenved el, átvehetjük a rossz bánásmódban részesülők perspektíváját, és átérezhetjük rossz érzéseiket. Az áldozattal való azonosulás folyamata megkönnyíti a felvilágosultabb morális látásmód kialakulását.

A MORÁLIS TORZULÁS

A kisgyermekhez hasonlóan felnőtt egyének és csoportok is gyakran alkotnak önző értelmezéseket, és egocentrikus módon fogják fel az igazságot és a moralitást. Vélt vagy valós támadásra gyakran reagálnak a büntetés reflexszerű impulzusával, még ha a kihágást elkövető nincs is annak tudatában. Az igazság doktrínájához – helyes és helytelen, jó és gonosz – igazították számtalan militáns csoport ideológiáját, politikai törekvéseit és bosszúvágyát. A gondolatmenet a következő: „Ők (például a kormány, a kapitalisták, a zsidók) helytelenül bántak velünk. Ennélfogva az igazságosság nevében arra kényszerülünk, hogy elégtételt vegyünk, és megbüntessük őket." Egyes esetekben a szélsőségesek, ha elérkezettnek látták az időt, erőszakhoz folyamodtak céljaik elérésére. A megtorló igazságtétel doktrínája történelmileg kiszorította az egyéb morális elveket, például azt, hogy „ne ölj".

A francia és az orosz forradalom idején a tömeggyilkosságokat azzal indokolták, hogy az arisztokrata – a tőkés – osztály züllött, és megérdemli a büntetést, még ha maguk az áldozatok nem tűntek is úgy, mint akik bármi rosszat elkövettek. Azért ölték meg

őket, mert foglyul ejtőik ideológiai elképzeléseiben a nép Ellenségeként jelentek meg.

A biztonsági szervek brutális akcióik során a másként gondolkodókról alkotott rosszindulatú képre reagálnak, amelyet a politikai vagy katonai vezetők a fejükbe ültettek. Bár a személyes ártalomtól nem félnek, az államot sebezhetőnek tekintik, és következésképpen úgy érzik, jót tesznek, ha megtámadják, megbüntetik, sőt kínozzák azokat, akik aláássák a rendszert.

A gyerekek, annak ellenére, hogy szenvedők iránt tudnak empátiát érezni, ha érdekeik úgy kívánják, gyakran reagálnak az igazság egocentrikus felfogása szerint. A hatéves fiú megveri húgát, amiért szétrombolta az ő nagy gonddal felépített felhőkarcoló-modelljét, és azzal érvel, hogy a kislány megérdemli a büntetést. Fogalmai a bűnről és büntetésről primitív szintre szállnak alá, amikor úgy érzi, sérelem érte. Mivel negatív feszültség uralkodik el rajta, saját igazságának érvényesítése végett könnyen felfüggeszti azt a szabályt, hogy ne bántsa a húgát. Más alkalommal azonban, ha húga elesik, és megüti magát, nagyon fogja sajnálni. Ha önértékelését erősíti az, hogy segítőkész, kezét-lábát töri igyekezetében, hogy segítsen.

A gyerekek tipikus módon rossz bánásmódról panaszkodnak, ha kívánságaik nem élveznek elsőbbséget más gyerekek kívánságaival szemben. Ha valamely szülői döntés ellenükre van, az eljárás igazságtalansága és bármilyen büntetés jogtalansága mellett foglalnak állást. Bár a gyerekek és a felnőttek öntudatosan hihetik, hogy igazuk van, tetteiket sokszor egocentrikus hiedelmek

irányítják. A büntetésre, igazságszolgáltatásra való vágy a jog és a korlátok alóli felszabadulás érzését kelti. Következésképpen az emberek szívesen vállalják mások megbüntetését a feltételezett rossz cselekedetekért.

Tudatos megfontolásaik a konfliktus lehetséges okainak feltárása helyett arra irányulnak, hogy hangsúlyozzák a haragra és megtorlásra való jogukat. Az igazság követelése tulajdonképpen primitív reflexből ered: sértettségi érzéseik automatikusan beindítják a bosszú impulzusait. Igazolásul az a hiedelem szolgál, amely a sértettség érzését és a büntetés impulzusát összeköti egymással: „Mivel megsértettek, jogom van megbüntetni a támadót." Továbbá megpróbálnak másokat ellenőrizni vagy megsemmisíteni annak érdekében, hogy könnyítsenek saját frusztrációs vagy inkompetenciaérzéseiken.

Az a döntés, hogy feltételezett rossz cselekedetekért megtorlást alkalmazzunk, többé-kevésbé azt a folyamatot követi, amelyet az igazságszolgáltatásban használnak, amikor eldöntik, hogy valakinek a viselkedése kimeríti-e a bűncselekmény fogalmát, és meg kell-e büntetni. Bár ezek a kritériumok hasznosak a *törvényes* bűnösség vagy ártatlanság megállapításában, sokszor tévesek. Amikor viszont a mindennapi interakciók során alkalmazzák őket egy másik személy szabályszegésének megítélésére, még gyakrabban helytelenek. A gondolatmenet a következő:

– Tudta vagy tudnia kellett volna, hogy amit csinál, azzal megbánt engem.

– Ennélfogva tettének szándékosnak kellett lennie.

– Fő indítéka az volt, hogy valami módon megsértsen.
– Mivel rossz, bűnhődnie kell.
– A büntetés tehát jogos.

A társadalom fogalmai a bűnről és büntetésről az egyén sémáját tükrözik a támadásról és megtorlásról. A büntetőjogi rendszer pedig befolyásolhatja az egyének fogalmait a kihágásról és a megfelelő büntetésről, és fordítva. Ahogy a hatalmi szervek a törvényt érvényesítik, amikor becsuknak egy tolvajt, a kártyajátékban becsapott ember vagy a megcsalt házastárs a büntetés elvére hivatkozik, hogy csökkentse az erőszak miatti rossz érzését.

Világunkat különböző területekre osztjuk. Személyes vagy privát terünk életünknek azokat az aspektusait foglalja magában, amelyekbe különösen sokat fektetünk be. Az önmagunkhoz, közeli hozzátartozóinkhoz, csoportunk céljaihoz és ideáljaihoz kapcsolt jelentések szerkezete beépül énkoncepciónkba. A szabályok, hiedelmek és utasítások összetett rendszere megvéd minket és a személyes terünkhöz tartozó többi embert is. Ez a rendszer a csoporterkölcs magja is: tisztesség, kölcsönösség és együttműködés. Ahogyan érlelődünk, személyes terünk kiterjed, és befogadja hovatartozásainkat is: faj, vallás, társadalmi osztály, politikai vonzódás és ország. A védőburok kiterjed azokra az emberekre is, akik társaink ezekben a csoportokban. Általában elfogadjuk a tisztesség és a gondoskodó együttérzés csoportnormáit, és hiszszük, hogy a normák megszegése büntetéssel jár: ez pedig a csoport előtti szégyen, bűntudat vagy szorongás.

Mivel létfontosságú számunkra a saját személyes terünk, állandóan éberen őrködünk afölött, hogy kívülről milyen fenyegetések mutatkoznak, és milyen pozitív lehetőségek kínálkoznak. A személyes terünket rontó vagy javító események dühössé vagy boldoggá tesznek minket; az azt fenyegetők pedig szorongáshoz vezetnek. Önértékelésünknek és a magunk és a hozzánk közel állók biztonságának fontossága miatt hajlamosak vagyunk egy feltételezett Ellenség akcióira túlzottan erős reakciót adni.

Még amikor úgy tűnik, hogy az emberek csoportközpontúak, és felkészültek az önfeláldozásra a csoport érdekében, akkor is sokat megőriznek egocentrikusságukból. Amikor csoportfolyamatban vagyunk, egoizmusunk összeolvad a csoport igényeivel és értékrendjével. Mivel nemzeti irányultságunk általában énközpontú, pozitív előítéletünk van a saját köreink tagjai iránt, és hajlamosak vagyunk negatív előítéleteket kialakítani a kívüllállókkal szemben, különösen, ha azok a mi csoportunkkal rivalizálnak vagy szemben állnak. Az egyéni egoizmus csoportegoizmussá válik. Azt a fajta xenofóbiát, hogy „én szemben állok a kívülállókkal", a csoporttag azzá alakítja, hogy „mi szemben állunk a kívülállókkal". A csoport ideológiája gyakran felülkerekedik a humanizmus és az általános moralitás alapvető elvein. Ahogyan Koestler rámutat, a csoportegoizmus valószínűleg pusztítóbb az egyéninél, mert etnikai viszályhoz, üldözéshez és háborúhoz vezethet.

Ha az egyén aláveti magát a csoport elvárásainak, az annyi előnnyel jár a számára, hogy nehezére esik a csoport ideológiájával

szemben objektívebb pozíciót elfoglalni. A kooperáció, a szolidaritás és a többi csoporttaggal való kölcsönösség jutalmazó jellegű. A csoport nemcsak a hovatartozás érzését hangsúlyozza, hanem az egyéneket bizonyos erő érzésével is felruházza, amely semlegesíteni tudja a magányos egyénként érzett inkompetenciát. Sajnos minél szorosabb az összetartozás érzése, annál nagyobb az észlelt különbség a bel- és kültagok között. Az uralkodó tévedések, amelyeket például az eretnekségről, az osztályharcról vagy a politikai felforgatásról tett kijelentések kavarnak föl: felnagyítódnak és elterjednek a csoportban. A fenyegető ellenfél ellenőrzésének, sőt kiirtásának vágya erősödik. Az ellenség azonosítása nagyban hangsúlyozza a csoportszolidaritást, és széles körű megerősítést nyújt. A rosszindulatú képek üldözéshez vagy tömeggyilkossághoz vezethetnek.

Az elkövetők száműzik az áldozatokat a morális kötelezettségek világából. Mivel az ellenfél igaztalan, rossz és gonosz, nem jogosult az emberi jogokra, és *megérdemli* a bántalmazást vagy a halált. A „jogos" erőszak azonnali kielégülést nyújt. Valójában maga a másik ember bántalmazásának tette általában dehumanizálja azt az embert; megszilárdítja az áldozatról mint feláldozható, értéktelen és emberi szint alatti lényről alkotott képet. A vallásokban és más ideológiákban hirdetett univerzalizmus gondolata elvileg gátat szabhatna a vallási, faji vagy etnikai erőszaknak. Azonban az általános és egyenlő jogoknak és az emberi élet szentségének filozófiája általában összeomlik, ahogyan az ellenséges nyomásgyakorlás megindul.

Amikor az ügy döntő fontosságúvá válik, gyakran teljesen elvész az emberi élet iránti tisztelet. Még akiket nem tekintünk veszélyes ellenségnek, azokat is képesek vagyunk válogatás nélkül megölni. A civilek tömeges legyilkolásának példái szerte a világon vagy a New York-i Világkereskedelmi Központban vagy az oklahomai Szövetségi Székházban történt bombamerényletek a politikai üzenet és a kormányzat megingatásának szándékával történtek. A névtelen áldozatokat feláldozhatónak tekintették: jelentőségük a terrorista számára csupán annyi, hogy halálukkal az ügyet szolgálták.

Mennyi háború tört ki és tömeggyilkosság történt azért, mert egyesek meg voltak győződve arról, hogy magasabb erkölcsi normákat szolgálnak, ami eltörölte az áldozatok iránti együttérzésüket? Mind az egyének, mind a csoportok közötti kapcsolatokban a moralitás érzése átalakul az igazságról szóló olyan egyedi koncepcióvá, amely kizárja az együttérzést. Az osztályharc kiélezését a Szovjetunióban, Kínában és Kambodzsában azzal igazolták, hogy a kiváltságos osztály mindentől megfosztotta és kizsákmányolta a munkásosztályt és a parasztságot. Ennélfogva a tömeges kivégzéseket arra a jogi elvre alapozták, hogy a bűnelkövetőket meg kell büntetni.

AZ IGAZSÁGOSSÁG ÉS A GONDOSKODÁS ERKÖLCSI FOGALMAI

A humanista erkölcsi kódex, az emberiség univerzalitásának fogalma ellentétes a törzsi szellem, a nacionalizmus és az egocentrikus erkölcsiség merev látásmódjával.

Az emberekben azonban többféle morális indíték él. Vegyük példának a büszke apát, aki meg akarja dicsérni lányát, mert a legjobb osztályzatokat kapta az iskolában. Az igazságosság azt írná elő, hogy több jutalmat kapjon, mint az öccse, aki rosszul teljesített. De a kisebb iránti együttérzés mérsékeli az apa lelkesedését lánya teljesítményéért, ha a kicsinek még azért is küzdenie kell, hogy egyáltalán átmenjen a vizsgán. Bár az volna az igazságos, ha egyenlő követelményeket támasztanának velük szemben, ez esetben az igazság relatív fogalommá válik.

A fejlődéslélektan kutatóinak erkölcsről szóló írásai kezdetben főként arra vonatkoztak, hogy a fejlődés során miként válik egyre kifinomultabbá a gyermek igazságosságról való elképzelése. Lawrence Kohlberg hat fokozatban vázolja fel a fejlődést, amely az igazság leghumanisztikusabb változatában teljesedik ki. Carol Gilligan hozzáteszi a gondoskodás mint ugyanolyan fontos morális indíték fogalmát.

Az igazságosság szokásos, konvencionális fogalma az emberek önállóságának megvédésére irányul. Az *individualista* irányzat a jogokat hangsúlyozza: az élet, a szabadság és a boldogság keresése; egyenlő lehetőségek; tisztességes bánásmód és igazságosság. Ez az irányzat azon a feltevésen alapul, hogy az emberek igazságosság iránti követelései versengenek egymással, és konfliktusba kerülnek a rendelkezésre álló források és a személyes megerősítés vonatkozásában. A *gondoskodó* irányzat ezzel ellentétben a korrektség szempontját feltételezi. Az ebből fakadó morális előírások a mások igényeire való érzékenység, a jólétük iránti felelősség és a másokért való áldozatkészség köré csoportosulnak. Ha bonyolult helyzettel kerülünk szembe, dönteni kell, hogy jogainkat hangsúlyozzuk-e, gondoskodást fejezünk-e ki, vagy egyszerűen követjük érdekeinket.

A kutatások szerint már az óvodáskorú gyermekek képesek erkölcsi döntésekre. Meg tudják különböztetni a morális kihágást a többi helytelen viselkedésfajtától, különösen érzékenyek a szociális konvenciók felrúgására. Tudják, mi a különbség a szégyent vagy zavart okozó tévedés és a másikat megbántó szándékos morális szabályszegés között. A gyermekek képesek arra, hogy a morális kihágást rossznak lássák akkor is, ha nincs jelen tekintélyszemély, és akkor is, ha nincsenek megfogalmazott szabályok ezek megtiltására. Az igazságosság és gondoskodás között is különbséget tudnak tenni. Meg tudják mondani, mikor történik a jogok, a tisztesség és az igazságosság megsértése, és mikor követünk el hibát a kapcsolatok, a felelősség és az érzések vonatkozásában.

Már korai gyermekkorban képesek vagyunk örülni, ha segíteni tudtunk pajtásunknak, és bűntudatot érezni, ha megbántottuk. A gyermekek képesek a „rossz" címkét illeszteni az egoista döntésekre, például ha valaki moziba megy ahelyett, hogy beteg barátját látogatná meg, és a „jó" címkét adni a humanista cselekedeteknek, például ha valaki megkeresi egy elveszett baba gazdáját. Természetesen még ha tudják is a gyerekek, hogy mi a helyes, önző indítékaik sokszor győzedelmeskednek. És gyakran egészen ügyesen adnak logikus magyarázatot a morális szabály megsértésére.

A morális kódex alkalmazása sokszor megterheléssel jár, legalábbis energiaráfordítás formájában, amely ahhoz szükséges,

hogy egy ártó szándékot féken tartsunk, vagy személyes célunkat föláldozzuk azért, hogy valakinek segítsünk. A szocializáció lényeges aspektusa az, hogy megtanítsuk a gyermeket arra, milyen hosszú távú értéket jelent az impulzusok és a természetesen feltörő vágyak kontrollálására fordított erőfeszítés. Idővel az egyén kifejleszti azokat a gátlásokat, amelyek automatikusan elfojtják a másik megverésére vagy egy sütemény elvételére vonatkozó impulzusokat. Az ellenséges vagy egoista impulzusok ellenőrzése a többi embertől tanult megfelelő hiedelmekre épül. A közvetlen büntetés vagy jutalom általában abban hatékony, hogy az elfogadható és elfogadhatatlan viselkedésről szóló specifikus elképzelés kialakuljon. A jelentős személyek – például szülők – megfigyelésén alapuló tanulás szintén javítja a szociális motivációkat és az agresszív viselkedés kontrollját. Végül, az emberek a szabályok közlése alapján is tanulnak viselkedési előírásokat. A szociális tévedések miatt érzett szégyen és az agresszív viselkedésért érzett bűntudat kiegészíti a gondolkodási struktúrát.

A segítő magatartás elsajátítását könnyíti az automatikusan jelentkező empátia. Empátia hiányában az ilyen viselkedést a külső elismerés elvárása ösztönzi. Mindkét esetben javul az ember önértékelése.

A kooperáció csökkenti a negatív észlelést, amelyet a csoportok tanúsíthatnak egymás iránt. Sherif kísérletében tizenegy éves táborozó fiúkat osztottak két csapatra, és intenzív versengést alakítottak ki a csapatok között. Mindkét csapat leértékelte a másikhoz tartozókat, és végül destruktív akciókat kezdtek, fosztogatták

a másik társaság sátrait. A vesztes csapat tagjai demoralizálódtak, és egymást kezdték verni.

A kísérletvezető ekkor olyan körülményeket teremtett, amely a két csapat között együttműködést kívánt. Megállt a traktor, és együtt kellett megtolniuk. Együtt kellett egy eltört vízvezetéket rögzíteniük. A problémamegoldáson való közös munkálkodás révén a fiúk pozitív attitűdöt alakítottak ki a másik csapat tagjai iránt. Más tanulmányokban kimutatták, hogy a csatlakozás önmagában nem csökkenti a gondolkodási tévedéseket, de a közös célért való együttes munka igen.

ALTRUIZMUS

A „társadalmi szövet" sok szálának kell összefonódnia az altruizmus kialakulásához: empátia, gondoskodás, azonosulás a kiszolgáltatottal és jóindulatú énkép. Amikor a negatív feszültségben vagy veszélyben levő ember mintája kirajzolódik, ez a potenciális segítőt segítségnyújtásra ösztönzi. Az altruizmus széles skálán mozog, a mindennapi szolgálattételtől a jelentős áldozathozatalig vagy kockázatvállalásig mások életének megmentése érdekében. Az önfeláldozás és a kockázatvállalás, amelyek az altruista magatartást fémjelzik, általában sokkal többet kívánnak a segítőtől, mint amennyi érezhető haszna van belőle. Sokszor egy élet megmentéséért az egyetlen jutalom az az öröm, hogy az ember a jót cselekedte. Egy altruista cselekedet kulcsfontosságú összetevői a segítő tisztelete az emberi élet iránt és az áldozat félelmének vagy szenvedésének behelyettesítő megtapasztalása. Az áldozatot és a segí-

tőt a közös emberség megnyilvánulása kapcsolja össze. Az utcai banda tagja, aki megszegi a csoport szabályait, és segít a riválisbanda sérült tagjának, azt kockáztatja, hogy saját csapata elítéli, sőt meg is büntetheti, miközben még csak köszönetet sem kap az áldozattól. Jutalom nélküli tette a tiszta altruizmust képviseli.

Néhányan csak saját csoportjuk keretein belül tanúsítanak altruista magatartást. Ha egy katona veszélyes küldetésre vállalkozik az ellenséges vonalak mögött, vagy egy bizonyos vallás híve felrobbantja magát a piactéren, hogy tiltakozzon a szektáját ért bánásmód ellen, a tetteik a szűk altruizmus jelei. Az egyén ezekben az esetekben saját csoportja céljaira korlátozza önfeláldozását. A csoport küldetésébe és jólétébe történő ilyen befektetés általában nemcsak az altruizmus, hanem a csoportnarcizmus kifejeződése is. A csoport tagjai elkötelezettek egy ügy iránt, lojálisak egymás iránt, és hajlandóságot mutatnak életük kockáztatására vagy feláldozására, de kevéssé érdekli őket a másik oldalon állók élete.

A legtöbb militáns szervezet, akár politikai, akár vallási, olyan kollektív énképpel rendelkezik, amelyet a felsőbbrendűség, sőt a fennhatóság érzése hat át. Az hiszik, hogy övék az igazság útja, és lenézik a „hitetleneket". A szélsőségesek, akár militáns csoportot képeznek, mint a skinheadek, akár politikai elitet, mint Hitler Németországában vagy Sztálin Szovjetuniójában, sokszor elképzelik azt a tökéletes világot, amelyen az ő csoportjuk uralkodik. Nagyzásos álmaiktól vezéreltetve arra törekszenek, hogy hódítás vagy forradalom útján kiterjesszék hatalmukat. Távolról sem éreznek sajnálatot az elpusztítani szándékozott áldozatok iránt. A követők saját hatalom- és dicsőségvágyukat összemossák a vezetőjükével, és a terjeszkedésből és hódításból táplálkoznak.

A sovinizmus és az imperializmus a felszabadító háború zászlaja alatt parádézhat. Az amerikaiak a spanyol zsarnokokat látszólag nemes célok érdekében űzték ki 1898-ban a Fülöp-szigetekről, de aztán erőszakkal próbálták az amerikai ellenőrzést bevezetni. Hosszan tartó háború kezdődött, amelynek során rengeteg helyi ellenállót öltek meg. A misszionáriusok világszerte életüket áldozták abbéli igyekezetükben, hogy az „igaz hitre" térítsék a pogányokat. Az ilyen vallási imperializmus altruistának tűnik, de részben a térítők kollektív narcizmusa adja a hajtóerejét.

A csoportnarcizmus sok szempontból az altruizmus ellentettje. A katonai és forradalmi csoportok érinthetetlen intézményes értékeket hangsúlyoznak, mint amilyen a vallás, a haza és az otthon, és erőszakhoz is folyamodnak, hogy programjukat keresztülvigyék. „A cél szentesíti az eszközt" filozófiája alapján hadat üzennek az ellenfélnek, akár saját csoportjukon belül van, akár kívül. A belső másként gondolkodókat eretnekként vagy árulóként üldözik, a külső ellenfeleket pedig ellenségnek tekintik. A követő saját identitását alárendeli a csoport céljainak, amelyeket a vezetők fogalmaznak meg. Ilyen keretek között a követők önfeláldozása naiv és manipulált altruizmust képvisel.

A FELVILÁGOSULT ALTRUIZMUS

A humanisztikus altruizmus, amely a csoportnarcizmus ellentettje, általános jellegű. Az ilyen felvilágosult altruizmus ki tudja

játszani vagy alá tudja ásni a zsarnoki rendszereket. Az egyik előbbi példánkhoz visszatérve, a Buenos Aires-i Plaza del Mayón felvonuló anyák saját felelősségükre meneteltek táblákkal, amelyeken fiuk vagy lányuk neve és eltűnésének időpontja volt olvasható, akiket az argentin katonai diktatúra letartóztatott és meggyilkolt. Ez a bátor tett hozzájárult a rendszer alapjainak megingatásához. A humanisztikus altruizmus interperszonális és globális: az egyéneket embertársként látja, nem pedig egy csoport sztereotip tagjainak. A csoportaltruizmust gyakran az mozgósítja, ha széles embercsoportoknak kell segíteni, mint például amikor az éhező etiópiaiaknak küldték az élelmiszer-szállítmányokat. Az éhező, felpuffadt hasú gyermekekről készült felvételek megérintették a világ kollektív lelkiismeretét. Hasonlóképpen sok ország népe összefogott az árvizek és földrengések áldozatainak megsegítésére.

A narcizmus és az altruizmus általában ellentétes működésmódokat képviselnek a dualisztikus személyiségszerkezetben. A narcizmus az ént részesíti előnyben; az altruizmus a többi embert. Narcisztikus működésmódban a személy abba fekteti energiáit, hogy saját érdekeit mozdítsa elő, és személyes terét terjessze ki. Másokkal versenyben van, jogait és privilégiumait hangsúlyozza és védi, és azért harcol, hogy fenntartsa individualitását és azonosságtudatát. Altruista működésmódban viszont mások jólétére koncentrál, abból nyer megerősítést, hogy érdekeit alárendeli mások szükségleteinek, éberen őrködik a kiszolgáltatottak, az elnyomottak és hátrányos helyzetűek jogainak védelme fölött.

Az emberek a körülményektől függően váltogatni tudják a narcisztikus és az altruista működésmódot. Azok a helyzetek, amelyek alkalmat adnak önmagunk hangsúlyozására, vagy veszélyeztetik személyes terünket, a narcisztikus működésmódot mozgósítják. Azok pedig, amelyekben valaki veszélybe vagy bajba kerül („segélykiáltás"), az altruista működésmódot indítják be. Még ha a csoportokon vagy nemzeteken belül felvilágosult hiedelemrendszerek irányítják is az emberek gondolkodását és cselekvését, a köztük levő kapcsolatokban elmélyíthetik a problémákat az ősi gondolkodásmódra jellemző tévedések.

A narcisztikus-terjeszkedő és az altruista működésmód különösen fontos a csoportok és nemzetek közötti kapcsolatban. Az egyikben és másikban foglalt hiedelmek utat mutatnak abban, hogy melyeket kell megingatni és melyeket erősíteni. Bár a konfliktusok *okai* sokfélék és bonyolultak, a *megoldást* könnyítheti az, ha megfigyeljük a mindkét oldalon álló vezetők és követőik pszichológiai megnyilvánulásait. Ahogyan korábban jeleztük, a nemzetek fölötti szervezetek – például az ENSZ – képviselőinek a viták feloldására tett próbálkozás során figyelembe kell venniük a szemben álló felek téves, polarizált gondolkodását. A közvetítőknek tudatában kell lenniük a dualisztikus hiedelemrendszereknek, és gondot kell fordítaniuk arra, hogy a narcisztikus-terjeszkedő működésmód átváltson altruista-humanisztikus működésmódba.

NÁRCISZTIKUS-TERJESZKEDŐ

Csoportunk (nemzetünk) felsőbbrendű, kiválasztott, elit.
A kívülállók potenciális ellenségek.
Jogaink és követeléseink a másokéi fölött állnak.
Az ő életük feláldozható.
Ha segítek a saját csoportomhoz tartozóknak, jobb ember leszek.

ALTRUISTA-HUMANISZTIKUS

Minden ember egyenlő és értékes. A kívülállók potenciális barátok. Egy csoportnak sincs elsőbbsége.
Minden élet szent.
Ha segítek a kívülállóknak, jobb ember leszek.

A másik ember biztonságáért vagy életéért való aggódás a civil élet hősies tetteiben mutatkozik meg. A Carnegie Alapítvány 1904 óta minden évben megjutalmazza azokat az embereket, akik idegenek életének megmentésében különös bátorságot tanúsítanak. Tipikus kockáztatás, ha valaki támadó pitbullok közül próbálja kimenteni egy embertársát; ha égő teherautóra mászik föl, hogy a beszorult vezetőt kimentse; vagy némi erőszak esetén beavatkozik, miközben veszélyezteti saját életét.

A kutatók eddig nem tudták kimutatni, hogy milyen speciális személyiségvonások jellemzik ezeket a hősies embereket. Egy ember, aki beugrott a vágányok közé, hogy egy gyermeket megmentsen az elgázolástól, egyszerűen azt mondta, ha nem tett

volna így, „belül halt volna meg". Hasonlókat mondtak más hősies altruista cselekedetek végrehajtói is. Ezeket a drámai tetteket sokszor más is motiválta, mint az élet megmentésének spontán késztetése. Gyakran fontos tényező volt az, hogy a segítő alkalmas vagy elég erős volt ahhoz, hogy küldetését teljesítse. A segítő sokszor kockázatvállaló volt, aki szilárdan hitt képességeiben, hogy végre tudja hajtani az akciót, és meg is tud menekülni.

A „Világ Igazai", akik életüket kockáztatták a zsidók megmentéséért a holocaust során, szintén a tiszta altruizmust példázzák. Samuel és Pearl Oliner tanulmánya 406 megmentőről számos jellemvonást azonosított, amely ezeket az embereket megkülönbözteti azoktól, akik nem próbáltak zsidókat menteni. A megmentőkkel és a kontrollcsoporttal felvett interjúk és kérdőívek kimutatták, hogy a megmentőkben több empátia volt, és érzékenyebbek voltak más ember szenvedésére, mint a kontrollcsoport tagjai. A megmentők jelentős hányada felidézte, hogy milyen empátiát érzett az első ember iránt, akinek életében segített. Nagyobb felelősségtudat és közösségi érzés is jellemezte őket.

A szerzők a segítők altruista beállítódását a gyermeknevelés gyakorlatának bizonyos mozzanataival hozták összefüggésbe: dicséret a jó magatartásért, az érvelés és magyarázat túlsúlya a durva fegyelmezéssel szemben, gondoskodó szülői modell nyújtása és a tőlünk különböző emberekkel szembeni liberális attitűd beoltása a gyermekbe. A segítők magukévá tették szüleik humanisztikus értékrendjét, amely az „idegen csoportokra"

adott reakcióikban is kifejeződik. A segítők a kontrollcsoportnál nagyobb arányban helyeseltek olyan állításokat, miszerint az arabok, a cigányok és a zsidók ugyanolyan emberek, mint ők.

Érdekes demográfiai tényező volt az, hogy a segítők az egész Egyesült Államok keresztmetszetét képviselték: voltak köztük farmerek, gyári munkások; tanárok és üzletemberek; gazdagok és szegények; egyedülállók és házasok; katolikusok és protestánsok. Ahogy Samuel Oliner rámutat, a segítők leginkább megkülönböztető jegyei a másokkal szembeni korrekt magatartás, az elkötelezettség és a gondoskodás. Altruista magatartásuk észlelési és viselkedési mintáikat tükrözte: hitük az élet szentségében, realisztikus attitűdjük a tekintély és a hiedelmeken alapuló tévedés iránt, valamint elveik a jó és a rossz megkülönböztetésével kapcsolatban.

Az önkéntesség elve ma igen fejlett, amit például az mutat, hogy az amerikaiak közel fele vért ad, és nagy részük támogat valamilyen jótékonysági alapítványt, szponzorálnak ifjúsági csoportokat, vagy más közösségi ügyet szolgálnak. Még fontosabb a mindennapi kedvesség. Bár ezek a viselkedésmódok alacsonyabb pontszámokat kapnának egy altruizmus skáláján, mint a fenti hősies cselekedetek, mégis jelzik a törődés, a nagylelkűség és az empátia emberi kvalitásait. Az emberek sok különböző tettet hajtanak végre, amelyekben a segítőkészség és a nagylelkűség nyilvánul meg, anélkül hogy dicséretet várnának érte. Az altruista cselekedet magában hordozza jutalmát. Például majdnem mindenki segítene egy elveszett gyermeken, és megpróbálná megtalálni a családját. A legtöbb ember szívesen felajánlja, hogy átvezeti a vak embert a kereszteződésen. A népesség nagy része adakozna, ha arról volna szó, hogy egy beteg gyermeket költséges kezelésben kell részesíteni.

Az állatvilágban is nyomára bukkanunk az önfeláldozó viselkedésmintáknak. Bár ez a viselkedés ösztönös, bizonyos közös vonások azt sugallják, hogy valószínűleg az emberi altruizmus előfutára. Az etológusok például leírtak veleszületett, automatikus önfeláldozó viselkedést egyes rovaroknál, bizonyos madárfajoknál és némely cerkófmajomfajtánál. A segítő magatartást gyakran megfigyelik az emberszabású majmoknál, mint amilyen a gorilla és a csimpánz. Jane Goodall etológus leírt egy esetet, amint a felnőtt majom vizet adott a kis csimpánznak. Újabban egy híressé vált beszámoló arról szólt, hogy egy gorilla hogyan segített a ketrecébe esett kisgyermeken.

A szociálpszichológiai szakirodalom szilárdan alátámasztja azt az általános tendenciát, hogy empátiát érezzünk és jóindulatú módon viselkedjünk. Sok kísérleti eredmény mutatja, hogy az embereket megfelelő beavatkozásokkal „rá lehet hangolni" az altruista működésmódra. Érdekes, hogy vészhelyzetben az ember hajlamosabb beavatkozni, ha egyedül van. A többiek jelenléte nyilvánvalóan gátolja a segítő motivációkat. Azonban az emberekkel gyakoroltatni lehet a gátlás legyőzését. A felelősség megoszlása a legelfogadottabb magyarázat, amely azonban nem

ad teljes választ erre a reakcióra. Az esemény tanúja barát jelenlétében sokkal nagyobb valószínűséggel reagál altruista módon, mintha egy idegen társaságában van.

Amikor arra kérték a vizsgált személyeket, hogy képzeljék magukat egy nehéz helyzetben levő ember helyzetébe, vagy képzeljék el, hogyan éli át az illető azt a helyzetet, a személyek jelentős fiziológiai reakciókat adtak. A képzeletbeli gyakorlatot nem végző kontrollszemélyekkel összehasonlítva a kísérleti csoport könnyebben tanúsított együttérzést, és könnyebben segített pusztán altruista okokból. Sok kísérlet kimutatta, hogy amikor a hallgatók az altruizmusról szóló előadások hatása alatt vannak, hajlamosabbak megállni segíteni valakinek, még ha emiatt esetleg elkésnek is a következő óráról.

HOGYAN ALKALMAZZUK MINDEZT A TÁRSADALOMRA?

A fenti tréning a gyakorlatban is alkalmazható. Egy olyan program, amelyben a gyermekeket arra tanították, hogy vegyék át mások nézőpontját, erősítette proszociális magatartásukat. Még szembetűnőbb azonban az a kísérlet, amelyet tizenöt, rosszul alkalmazkodó fiúval végeztek. Azt gyakoroltatták velük, hogy vegyék át mások nézőpontját, és lássák magukat mások szemével. A beavatkozás pozitív hatást gyakorolt későbbi magatartásukra egy olyan kontrollcsoporthoz viszonyítva, amely nem kapott ilyen képzést.

Ennek a modellnek egy további gyakorlati alkalmazása az empátiatréninget célozta meg egy Los Angeles-i iskola har-

SZTE Klebelsberg Könyvtár SZEGED

madik és negyedik osztályos tanulóival. Az empátiatréning abból állt, hogy fényképeken ábrázolt érzelmeket kellett azonosítani, bizonyos élethelyzetekben megjelenő érzelmek erősségét kellett megkülönböztetni, és mások nézőpontjának átvételét gyakorolni. Jelentősen javult a tanulók énkoncepciója és szociális érzékenysége, és csökkent az agresszív magatartásuk.

Arra is van bizonyíték, hogy az értékek átadását be lehet illeszteni a rendes iskolai oktatásba. A San Ramon-völgyben (Kalifornia Állam) végzett fejlesztési program abból áll, hogy a nézőpont átvételét és a proszociális viselkedést ösztönző szövegeket használnak tananyagként. Az erkölcsi tanulságot is tartalmazó olvasási gyakorlatokat a szociális jelentés – barátság, érzelmek – értelmében beszélik meg. A csoportmunka célja az együttműködés értékének beépítése. Az iskolai környezetet úgy alakították ki, hogy produktív és proszociális részvételre ösztönözze a gyermekeket. A nagyobbaktól elvárják közösségi szolgálat végzését is. A kezdeti eredmények a programot alkalmazó és nem alkalmazó iskolák közötti összehasonlításról azt mutatják, hogy ezekben az iskolákban javul a társadalombarát viselkedés és a szociális érzékenység.

A politikusok, a tanárok és szülők kiaknázatlan pszichológiai forrásokra alapozhatnak, ha meg akarják változtatni az egyéni és csoportegoizmusra jellemző hiedelmeket. Dr. Leslie Brothers a saját és mások tudományos eredményei alapján kimutatta, hogy agyunkban speciális képesség fejlődött ki arra, hogy más agyakkal „jeleket váltson". Azt is leírja, hogy egyes idegsejtek reagálnak a szociális eseményekre. Elmélete szerint kollektíván működő

agyunk hozza létre a szervezett társadalmi életet. Az emberszabásúakénál kétszer nagyobb agykapacitásunk alkalmas racionális gondolatok és jóindulatú viselkedés létrehozására. A következő évezred feladata az lesz, hogy ezeket a forrásokat felhasználva kedvezőbb, jobb indulatú légkört teremtsünk az emberi faj számára.

13.

Egyének és csoportok kognitív terápiája

Gloria megkérdezte Raymondtól: – Mikor csinálod meg a vízcsapot? – Raymond haragosan nézett rá, és ezt ordította: – Szállj le rólam! – Gloria így felelt: – Majd ha megpróbálsz te lenni a férfi a háznál, és teszed a kötelességedet! – Raymond vicsorogva válaszolt: – Megmutatom én neked, ki itt a férfi! – És szájon vágta.

A 8. fejezetben bemutattam Raymondot, aki tipikus asszonyverő, és levezettem, hogyan alakított ki ellenséges világképet már gyermekkorában. Ez a negatív világkép befolyásolta felnőttkori gondolkodását és következésképpen a viselkedését. Raymond gondolkodási folyamatai, amelyek Gloria megtámadásához vezettek, és az a mód, ahogyan haragja „kikapcsolható" volt, az ellenségességi komplexus prototípusaként szolgálnak.

Bár a megfigyelő úgy találhatja, hogy Gloria panaszkodása és Raymond támadása egyszerű ok-okozati összefüggés, mégis a legjobban a háttérben meghúzódó hiedelmek alapján érthetjük

meg a férfi agresszív viselkedését. Ezek a hiedelmek bizonyos algoritmus szerint szerveződnek, amely meghatározza az észlelt fenyegetésre vagy kihívásra adott reakcióját. Ez az algoritmus döntési szabályok sorozatának formáját ölti fel, amelyek értelmében azonosítjuk a támadást, értékeljük annak természetét, és válaszolunk rá. A támadás fontos összetevőinek értelmezése – azaz hogy ki a felelős a történtekért, és milyen érvek szólnak a bosszúállás mellett és ellen – a helyzet összetett felmérését alakítja ki. A globális értékelés határozta meg Raymond válaszának jellegét, ebben az esetben a fizikai támadást.

Az ellenséges interakciók pszichológiájáról szóló ismereteket alkalmazhatjuk a problematikus szituációkra, hogy csökkentsük az agresszív viselkedés valószínűségét. Az ellenségességi komplexust áttekintve a terapeuta a döntő pszichológiai és viselkedésbeli összetevőkre koncentrálhat, és specifikus beavatkozásokat tervezhet valamelyikre vagy mindegyikre. Eric Dahlen és Jerry Deffenbacher új kutatásai kimutatták az ilyen megközelítés hatékonyságát. A kontrollcsoporthoz viszonyítva a kognitív terápia jelentős mértékben csökkentette az egyének haragját, és az önkifejezés pozitívabb és adaptívabb formáit mozdította elő.

AZ ESEMÉNY JELENTÉSÉNEK AZONOSÍTÁSA

Nyilvánvaló, hogy a harag nem állandó reakció a szidásra. Az, hogy ellenséges reakció áll-e elő, attól függ, hogyan dolgozzuk fel az esemény szempontjából lényeges tényezőket: az aktuális kapcsolat természetét, a korábbi konfliktusok emlékét és a partnerek sajátos sérülékenységét és viselkedésmintáit. A Raymondéhoz hasonló eltúlzott reakciók akkor adódhatnak, amikor egy külső esemény (Gloria kritikája) a partner sajátos érzékenységére tapint rá. Ha feltárjuk az inger jelentését, világossá válik a partner inadekvát vagy eltúlzott reakciója.

A kognitív terapeuta számára sokféle stratégia áll rendelkezésre, hogy kiderítse az esemény jelentését. Kognitív terápiás munkám kezdete óta arra koncentráltam, hogy az egyes specifikus érzéseket vagy impulzusokat megelőző automatikus gondolatok felismerésére tanítsam a betegeket. Ezek a gondolatok automatikusan jöttek, előzetes megfontolás vagy gondolkodás nélkül, és futó jellegűek voltak. A beteget kezdetben, amikor egy-egy helyzetre adott válaszképpen szomorúságot, haragot, szorongást vagy jókedvet érzett, figyelmeztetni kellett arra, hogy próbálja megragadni azt a gondolatot, amely megelőzte az érzést vagy az impulzust. A gondolatok tartalma felfedte a kiváltó helyzet jelentését, amely sokszor alapvető belső érzékenység alapján alakult ki, és magyarázta az érzelmi reakciót.

Depresszió esetén az automatikus gondolatok tartalma általában olyan témák körül kering, mint a kudarc, a lehangoltság, az önkritika, szorongás esetén az uralkodó téma a veszély, harag esetén pedig az, hogy valaki ártott nekünk. Végül megfigyeltem, hogy az automatikus gondolatok az ellenségességi komplexus több pontján megjelenhetnek: az érzelmi vagy szomatikus rossz érzés előtt, a harag tapasztalása előtt és után, illetve a másik ember megtámadására való impulzust követően. A kezdeti zavaró gon-

dolat ilyen tartalmú volt: „Lebecsül engem"; vagy „Nem törődik velem." A rossz érzés lehetett érzelmi, mint például a szorongás vagy a szomorúság fellángolása, vagy fizikai, mint a mellkasi szorítás, gombócérzés a torokban vagy kellemetlen érzés a hasban.

A betegek általában nem voltak tudatában sem a kellemetlen automatikus gondolatnak, sem a kellemetlen érzésnek, amíg nem kértem őket arra, hogy figyeljenek a gondolatokra és az érzésekre, amelyek a harag érzése és a bosszúvágy előtt jelentkeznek. Bármilyen kellemetlenség jelét adták a betegek, például grimaszoltak, vagy ingerült hangon beszéltek a terápiás óra során, mindig érdeklődtem: – Mi megy keresztül az agyán *ebben a pillanatban*? – Sokszor így feleltek: – Azt gondoltam, hogy ön nem ért meg engem. – Amikor rávettem őket, hogy idézzék fel azt az érzést, amit egy ilyen gondolat után éreznek, rendszerint képesek voltak a harag előtt a sértettség érzését megragadni. A sértettség érzésének megfigyelése gyümölcsöző volt a sajátos beavatkozás megtervezésére.

Az ellenségességi komplexust kiváltó eseményeknek tulajdonított kezdeti jelentéseket tartalmuk szerint lehet csoportosítani. A jelentések egy csoportja az interperszonális veszteség körül forog: a törődés, a szerelem, a támogatás vagy a segítség megvonása körül. A másik csoport a leértékelés köré szerveződik: ha semmibe veszik, lebecsülik vagy nevetségessé teszik az egyént. Normális esetben ezek a jelentések a másik személy viselkedésének racionális értelmezését tükröznék. Az emberek azonban néha eltúlzott jelentést tulajdonítanak olyan helyzeteknek, amelyek

a számukra fontos kapcsolatokat vagy önértékelésüket érintik, és ennek következtében túlreagálják azt. Betegeimnél a harag kiváltása abból a következtetésből eredt, hogy a másik ember valamilyen módon *ártott* neki, és így hibáztatható. Következésképpen a beteg az illető megbüntetésére érzett késztetést, és röviden felmérte a megtorlás lehetőségeit.

Az ősi gondolkodásmód, amely a fenyegetettségre vagy ártalomra adott válaszképpen lép fel, szintén felelős azért, hogy a kellemetlen eseményeknek abszolút jelentést tulajdonítunk. Így Raymond hajlamos volt ezt gondolni: „Gloria *mindig* kritizál"; vagy „Gloria *soha* nem mutat irántam tiszteletet" (túlzott általánosítás). Gloria bírálatainak fokát és jelentőségét is eltúlozta (felnagyítás), és így ellene irányuló súlyos támadásnak vette őket. Végül a rosszindulatú ellenfél képe alakult ki benne feleségéről.

Raymond eltúlzott reakcióját nem lehet egyszerűen egyoldalú viselkedésmintának tekinteni. Az ilyen reakciók csak annak az ambivalenciának egyik oldalát képviselik, amely sok, ha nem a legtöbb szoros kapcsolatban jelen van. Az idő túlnyomó részében Raymondnak pozitív képe volt Gloriáról. A negatív kép a maga ellenséges következményeivel csak akkor került felszínre, ha egy interakció a férfi sajátos sebezhető pontjaira tapintott.

A KOGNITÍV STRATÉGIÁK ALKALMAZÁSA

A célzott beavatkozások a provokatív esemény jelentésének feltárásával kezdődnek. Ha megmutatjuk a betegnek, hogyan értelmezze át a másik ember állítólagos ártó viselkedéséről szóló

gondolatát, segíthetünk túlzott és inadekvát haragja és bosszúvágya intenzitásának csökkentésében.

Raymond esetében a következő technikákat alkalmaztuk arra, hogy segítsük a Gloria kritikáinak tulajdonított jelentések átgondolásában:

A bizonyítékok szabályának alkalmazása: a beteget arra biztatjuk, hogy *minden* érvet – pró és kontra – tekintsenek át, ami az értelmezésük szempontjából fontos. Megkérdeztem Raymondot, hogy Gloria máskor mutatott-e iránta figyelmet vagy tiszteletet. Ha vette a fáradságot, hogy elgondolkodjon a kérdésen, fel tudta idézni, hogy felesége az idő legnagyobb részében tiszteli őt. Véleményét a témák széles skáláján nagyra értékelte, és társas helyzetekben támogatta őt. Az ellentétes bizonyíték megfontolása megingatta általánosításait, és enyhítette a Gloriáról kialakított negatív képét.

Alternatív magyarázatok számbavétele: Sok oka lehet egy ember érdes viselkedésének. A Raymondhoz hasonló, sajátos érzékenységgel megvert emberek könnyen jutnak téves magyarázatokra. Sok olyan kérdést fel tudtam tenni, amely rávezette Raymondot, hogy értékelje át következtetéseit: „Van más oka is annak, hogy Gloria kritizálja önt? Például megfelelőbb-e az a magyarázat, hogy az ön halogató magatartása idegesíti őt?" Gondolkodás után Raymond elismerte, hogy Gloria inkább türelmetlen volt, mint kritikus. Azért tudta ezt elfogadni, mert a munkahelyén hasonló tapasztalatai voltak: ha beosztottai nem végezték el időre a munkájukat, úgy érezte, nem tisztelik őt.

Problémamegoldás: Az ember egy másik személy kijelentéseit sokféleképpen értelmezheti. Névértékben is veheti az „üzenetet", vagy figyelmen kívül hagyva annak tartalmát, elsődlegesen arra a szubjektív többletjelentésre is reagálhat, amit ő tulajdonít neki. Egy feszült kapcsolatban az egyén hajlamos arra, hogy értelmezését a nem verbális jelekre alapozza, azaz a partner hanglejtésére, mimikájára, miközben a nyílt üzenetet figyelmen kívül hagyja. A korábbi sértő interakciók története és a partner negatív képe keretet ad értelmezésének. Amikor egyszer autópályán mentek, Gloria rákiabált Raymondra: – Túl gyorsan vezetsz! – A férfi haragosan válaszolt: – Ha nem tetszik, ahogy vezetek, ki is szállhatsz. – A feleség így felelt: – Megőrjítesz! – Az út többi részét hallgatva tették meg. Mi történt ott? A válasz abban a jelentésben rejlik, amit Raymond az érzelmi közlésnek tulajdonított: „Nem bízik bennem"; „Ellenőrizni akar"; „Élvezi, ha kritizálhat." Bármelyik értelmezés lehetne helyes is, de semmi közük nem volt ahhoz az üzenethez, amelyet a feleség közölni akart: nevezetesen hogy aggódik. Raymond nem gondolkodott el a fő kérdésen: túl gyorsan vezetett-e (a biztonság szempontjából)? Kellemetlenséget okozott-e Gloriának?

Ha saját szubjektív érzéseinkre figyelünk, eltúlozzuk a problémákat, ahelyett hogy megoldanánk őket. A terápiában rámutattam Raymondnak arra, hogy ha Gloria aggodalmaira és panaszaira figyelne, és megpróbálná a valódi problémát megoldani, nem érezné olyan könnyen sértve magát. Mire ő így felelt: az meghátrálás volna. Fölvetettem, hogy csak abban az esetben *érzi* ezt meghátrálásnak, ha kapcsolatát küzdelemként fogja fel. Javasoltam,

hogy az „ellenőrzés" fogalmát helyettesítse be az „együttműködés" fogalmával, távolodjon el attól a központi gondolattól, hogy kinek van igaza, és kinek nincs, hogy ki nyer, és ki veszít. Az irányultság e változása segített. Raymond már kevésbé foglalkozott azzal, hogy Gloria a maga módján gondolkodik, hanem a probléma által képviselt feladatra koncentrált. Annak a gondolatnak az elfogadására is képessé vált, hogy a kompromisszum nem jelenti azt, hogy ő veszít, vagy alárendeli magát, és hogy jutalma egy jobb kapcsolat lesz. Az emberek általában jó problémamegoldók. Gondolkodási folyamataik akkor akadnak meg, ha közbelép a sértettség, a harag, a gyanakvás vagy a bizalmatlanság. A feleknek, legyenek azok házastársak vagy országok vezetői, gyakorlatra van szükségük abban, hogy a közléseknek tulajdonított szubjektív jelentést félretegyék, és az objektív tartalomra koncentráljanak. Ha a nyílt problémára reagálnak, már megtették az első lépést a megoldás felé.

A hiedelmek vizsgálata és módosítása: A specifikus helyzetekhez kapcsolt jelentéseket a specifikus hiedelmek alakítják. Ezek a hiedelmek, amelyek kognitív struktúrákba (sémákba) vannak beágyazva, az ingerszituáció hatására aktívvá válnak. Általában feltételes formában jelennek meg: „ha... akkor". A „ha" által meghatározott feltételek összeegyeztetése az ingerhelyzetben megfigyeltekkel adja a jelentést (az „akkor"-t).

A kellemetlen feszültséghez vezető hiedelmek fontos összetevői az ellenségességi algoritmusnak, de depressziós állapotban is megmutatkoznak. Az, ahogyan a támadó viselkedését magyarázzuk, meghatározza, hogy kialakul-e harag vagy depressziós állapot. Ha a kellemetlenség okát más személyre vagy személyekre vezetjük vissza, valószínűleg haragosak leszünk; ha hiányosságra, akkor hajlamosak vagyunk a depressziós állapotra. A kellemetlen feszültséghez vezető feltételek példái:

– Ha valaki bírál, az azt jelenti, hogy nem tart tiszteletben.

– Ha nem kapok tiszteletet, nyitva hagyom a lehetőségét az újabb támadásoknak.

– Ha partnerem nem tesz eleget kívánságaimnak, az azt mutatja, hogy nem törődik velem.

– Ha valaki halogatja a dolgokkal való törődést, ez azt jelenti, hogy nem lehet rá számítani.

Ha a hiedelem fontos kérdést érint, az értelmezés általában túl általános vagy szélsőséges. Így, amikor Raymond egy konkrét kritikai megjegyzésre a tiszteletlenséggel kapcsolatos hiedelmét alkalmazta, a következtetést kiterjesztette mindarra, amit Gloria róla alkotott véleményként fogott fel („azt gondolja, hogy gazfickó vagyok").

Hasonlóképpen Gloria is általános következtetést vont le Raymond teendőhalogatásából: „Soha nem vállal felelősséget a házért." Miután ezek az általánosítások sokszor ismétlődtek, kategorikus hiedelmekhez vezettek, mint például „ő a felelős" vagy „alapvetően lusta". Az idők során az ilyen szóbeli címkék a másikról való negatív képpé változnak. Ha ez bekövetkezik, a negatív kép válik egymás viselkedésének értelmezési keretévé. Minden további tapasztalat azzal az emberrel kapcsolatban átszűrődik ezen a negatív képen.

A szabályok és felszólítások módosítása: A *szabályok*, a hiedelmek másik nagy csoportja nagyobb mértékben felszólító jellegű, mint a feltételes hiedelmek, mivel közvetlenül részt vesznek a viselkedés ösztönzésében vagy megelőzésében. A parancsok és tiltások ilyen rendszere átalakítja a passzívabb kívánságokat, mint például: „Szeretném, ha a feleségem jobban tisztelne", abszolút szabály formájába: „A feleségemnek több tiszteletet *kell* tanúsítania irántam." Normál körülmények között a *„kell"*-ek értékes segítséget nyújtanak abban, hogy önmagunkat vagy másokat ösztönözzünk fontosnak tartott dolgokra. Hasonlóképpen a *„nem szabad"*-ok abban segítenek, hogy gátolni tudjunk olyan vágyakat, amelyek nemkívánatos viselkedéshez vezethetnek. Az ingatag önértékelésű emberek azonban, mint amilyen Raymond is, túlzott mértékben arra használják a *„kell"*-eket és *„nem szabad"*-okat, hogy megvédjék magukat a sérelmektől. Ha mások nem ezek szerint a parancsok és tiltások szerint viselkednek, frusztrációt és kritikát váltanak ki. A parancsok és tiltások kiegészítik egymást.

AZ EMBEREKNEK ILYENNEK	
KELL LENNIÜK	**NEM SZABAD LENNIÜK**
Gondoskodó	Nemtörődöm
Kedves	Barátságtalan
Érzékeny	Érzéketlen
Elfogadó	Elutasító
Tiszteletteljes	Tiszteletlen
Megengedő	Szigorú

A *„kell"*-ek egészen konkrét formát is ölthetnek, mint például: „Házastársamnak több érzelmet kell mutatnia irántam." Amikor Raymond hazajött a munkából, sokszor azt gondolta, hogy „Gloriának szeretetteljesnek kell lennie velem szemben (mivel olyan keményen dolgoztam)". Amikor az asszony „főnök módra" viselkedett, ahelyett, hogy kedves és megértő lett volna, Raymond úgy érezte, hogy cserben hagyták, és mérges lett. Az asszony megsértett egy fontos szabályt: „Mutass megbecsülést és érzelmeket irántam." Az emberek általában nincsenek tudatában annak, hogy milyen gyakran alkalmaznak ilyen automatikus *„kell"* gondolatokat, és milyen önzőek. Amikor néhány, krónikusan haragra gerjedt betegemet megkértem, hogy automatikus gondolataikat üssék be egy csuklóra szerelhető számlálómasinába, amit én adtam nekik, meg voltak rökönyödve azon, hogy naponta száz vagy kétszáz alkalommal is használták a számlálót. Megjegyezték, hogy sok helyzetben ilyen gondolataik voltak: „Nem volna szabad zavarnia engem"; „Ha hozzá beszélek, mosolyognia kellene"; és „Nem volna szabad félbeszakítania engem." Ezeknek a gondolatoknak az egyszerű tudatosítása terápiás hatású volt: a felszólítások elveszítették a beteg hangulatára gyakorolt hatásuk nagy részét.

Az automatikus értelmezések és felszólítások értékelése és helyesbítése nemcsak abban segíti az egyént, hogy átértékelje az ellenséges következtetéseket, hanem a háttérben húzódó hiedelemrendszert is módosíthatja. Egy negatív értelmezés helytelenségének kiderítése értékes visszajelzést nyújt magára

a hiedelemrendszerre nézve. Például, ha azt az értelmezést, hogy „a házastársam nem tisztel engem", rendszeresen helytelenítjük magunkban, ezzel megváltoztathatjuk azt a képet, amelyet *szerintünk* ő alakított ki rólunk.

A háttérben húzódó hiedelemrendszert tartósan befolyásolhatjuk, ha magát a hiedelmet is ugyanolyan logikai és tapasztalati értékelésnek vetjük alá, mint a következtetéseket. Például a terapeuta ezt javasolhatja a férjnek: tegye próbára azt a hiedelmét, miszerint a felesége nem tiszteli, oly módon, hogy felesége kérésére azonnal reagál, és megfigyeli, hogy kap-e elismerést. A pozitív eredmény megingatja a negatív hiedelem erejét. A rosszul működő hiedelmek kezelésének másik stratégiája az, ha gyakorlati kritériumoknak vetjük alá őket. A terapeuta például feltehet ilyen kérdést: „Milyen előny származik abból, ha ön a bírálatot a tiszteletlenséggel teszi egyenlővé? Mi a hátránya ennek?" Úgy találtam, hogy ha a betegek jobban tudatosították a parancsokat, egyre inkább rájöttek, hogy azok milyen észszerűtlenek. Megpróbáltam további távlatokat nyújtani a kérdéssel: „Észszerű-e, ha azt várja, hogy az emberek állandóan úgy viselkedjenek, ahogyan ön elvárja? Hogyan érezné magát, ha ők ugyanolyan követeléseket támasztanának önnel szemben?" Raymond rájött, hogy állandóan fenntartja a sértődés lehetőségét az, ha azt várja Gloriától, hogy állandóan „szépen beszéljen" vele.

Raymond fiatalkorában olyan képet alakított ki magáról, hogy ő egy nyuszi. Bátyjai és a többi szomszéd fiú sokat bosszantották. Hogy ezt kompenzálja, harcos magatartást vett föl, de még felnőttkorban is túlérzékeny volt. Ha valaki kritikus volt vele, az őt gyötrő testvérek és társak lappangó képe éledt fel. Így túlérzékenységi reakcióiban Gloria tűnt üldözőnek és ő maga áldozatnak a saját szemében.

Az ellenséges összeütközések során felnagyított képeket szintén lehet elemezni és javítani. Megkértem Raymondot, hogy vizualizálja önmagát, amikor Gloria bírálta. Úgy látta magát, mintha ijedt kifejezéssel az arcán összezsugorodott volna. Gloria képe pedig megnövekedett, és egyre fenyegetőbb lett. Amikor ezt a fantáziaképet Gloria jóindulatú képével tudta helyettesíteni, képes volt visszahúzódni az összeütközések elől, és elgondolkodott azon, hogy felesége nem Ellenség, csak az ő lustának tűnő magatartása miatt ideges.

A KELLEMETLEN FESZÜLTSÉGEK KEZELÉSE

Az élmény negatív interpretációját azonnal követő kellemetlen érzéseket a beteg általában elkendőzi, viszont az azután következő haragnak inkább tudatában van. Ha azonban megvizsgáljuk a korábbi sértett, szorongó vagy más rossz érzéseket, értékes lehetőséghez jutunk, hogy megismerjük az ellenségességi komplexust, és megtervezzük a terápiás beavatkozásokat. Ha szisztematikusan kikérdezzük a beteget, felszínre hozhatjuk a szubjektív érzéseket. A beteg által a kiváltó eseményhez kapcsolt jelentések nagyjából megmutatják, milyen kellemetlen érzéseket élt át.

Ha például a beteg rájön, hogy a provokatív helyzet fenyegetést jelentett a számára, tudatosíthatja a szorongó érzéseket.

Ha úgy érezte, cserben hagyják, szomorúságot vagy sértettséget fedezhet fel magában. Szubjektív érzése lehet kellemetlen szomatikus érzés is. A féken tartás vagy gátlás érzése sokszor kapcsolódik össze a mellkasi nyomás fojtott érzésével. Váratlan csalódás összekapcsolódhat a gombócérzéssel a torokban vagy szorító érzéssel a gyomorban.

A sértettség érzésére való odafigyelés általában visszaszorítja azt a gondolatot, hogy ártottak nekünk, és lecsendesíti a bosszúvágyat is. Ha a beteg a szomorúság, szorongás vagy féken tartás érzéséből indul ki visszamenőleg, képes lesz tökéletesebben átlátni túlérzékenységét és azt a hiedelemrendszert, amely megalapozza a fenyegetettség vagy lebecsültség érzését.

Raymond és Gloria egyik interakciójának feldolgozása illusztrálja ezt:

Terapeuta: Mit érzett, amikor Gloria leszidta, amiért nem javította meg a vízcsapot?

Raymond: Kedvem lett volna megütni.

Terapeuta: Mit érzett ez előtt?

Raymond: Szörnyű dühöt.

Terapeuta: Menjünk egy kicsit vissza. Képzelje maga elé Gloriát, amint szidja magát. Milyen gondolatai voltak neki ekkor?

Raymond: Azt gondolta, piszok alak vagyok, és bármit mondhat rám.

Terapeuta: Mit érez, amikor ő szidja magát?

Raymond: Sértve érzem magam, azt hiszem.

Terapeuta: Hol érzi ezt?

Raymond: A zsigereimben.

Terapeuta: Legközelebb, ha összetűzésbe kerülnek, még mielőtt dühbe gurulna, meg tudna állni egy pillanatra elgondolkodni azon, hogy mit érez, úgy, ahogyan most tette?

Raymond: Azt hiszem, meg tudom próbálni.

Amikor ilyen szünetet tartott Gloriával való összetűzése során, meg tudta szakítani az ellenséges forgatókönyvet, és ugyanakkor tudatosítani tudta saját érzékenységét. Ez adta az alapját annak, hogy a lebecsülésről való hiedelmeit feltárjuk. Ezután azt a gondolatot beszéltük meg, hogy nem csupán az az észlelés zaklatta őt fel, hogy a felesége lebecsüli, hanem az az érzés is, hogy felesége *nem törődik vele*. Ebből ki tudtuk hámozni a kiegészítő hiedelmet: „Ha Gloria valóban törődne velem, nem kritizálna." Az a gondolat, hogy felesége nem törődik vele, futó depresszív érzést váltott ki. Ezután világossá vált, hogy Raymond attól is félt, hogy Gloria esetleg elhagyja. Ez a felfedezés egészen új utat nyitott a megbeszélés és a további értékelés számára: az elutasítástól való félelme is felszínre került. Raymond ekkor képessé vált arra, hogy belássa reakcióinak paradoxonját: a fizikai bántalmazással közelebb került ahhoz, amitől a legjobban félt, azaz ahhoz, hogy Gloria elutasítsa őt.

A haragra hajlamos ember számára a legtöbb esetben elegendő az, ha valamely kellemetlenségért a felelősséget ráruházza vala-

kire, és máris támadásnak érzi az illető viselkedését, és dühöt érez. Hányszor láttuk, hogy a közlekedési dugóban egy vezető letekeri az ablakot, és ráordít a másikra, holott az ugyanúgy beszorult a dugóba, mint ő! Az ilyen csapdába kerülés a tehetetlenség érzését váltja ki; ha valaki mást hibáztatunk, azzal az erőtlenségünk érzését csökkenthetjük.

Az a kérdés, hogy a másik ember problematikus cselekedete véletlen vagy szándékos volt-e, egy másik fontos vonása az ellenséges reakcióknak. Még a véletlen cselekedet is kiválthat intenzív haragot. Ha a cselekedet gondatlanságból, nemtörődömségből vagy oda nem figyelésből eredt, az áldozatban feléledhet a büntetés vágya. Ha az ártalom súlyos, a bosszúvágy annál nagyobb. Másfelől, ha a támadás viszonylag csekély ártalommal jár vagy megbocsátható, lehet, hogy egyáltalán nem éled fel az ellenséges érzés.

A haragra hajlamos ember könnyebben olvas ki ellenséges szándékot valakinek a kellemetlen viselkedéséből, mint a haragra nem hajlamos, aki inkább hajlik arra, hogy a nem egyértelmű incidenst véletlennek tulajdonítsa. Hasonlóképpen a feszült házasságban élők hajlamosabbak házastársuk kellemetlen viselkedését annak rossz természetével magyarázni, míg a jó házasságban élők ugyanazt az incidenst a helyzettel magyarázzák. Az egyén tévedése mások viselkedésének magyarázatakor sokszor abban a módszerben rejlik, ahogyan általában földolgozza az információkat, de sokszor csak konfliktusszituációban fordul elő az ilyen tévedés. Ha az emberek bármilyen helyzetben automatikusan

mást hibáztatnak, arra is hajlamosak, hogy „jellembeli" diagnózist alkossanak a másik emberről: az rosszindulatú, manipulatív és csaló.

JOGOK ÉS JOGOSULTSÁGOK

Milyen gyakran hallottuk emberektől ezt a felháborodott mondatot: „Nincs jogod így bánni velem!" Mindnyájan kifejlesztjük az elvárásoknak azt a rendszerét, amellyel védekezünk mások beavatkozása, illetve kötelességmulasztása ellen. Ha úgy látjuk, valamely jogunkat megsértették, a harag, amelyet érzünk, általában túlméretezett.

A haragra hajlamos emberek különösen nagy hangsúlyt helyeznek jogaik védelmére. Néha megfigyeltem, milyen dühös tud lenni valaki, ha elé állnak a sorban. Hasonlóképpen, ha várni kell valamire, az sok embert nagyon dühít, még akkor is, ha az elvesztegetett idő minimális. Jogaik „védelme" nyilvánvalóan szerves részét képezi annak, ahogyan általában kezelik a problémás helyzeteket. Sokan a „jogok" magától értetődő jegyzékét hordják fejükben, mintha azok nyilvánvalóak és általánosan elfogadottak lennének. Elfelejtik azt a tényt, hogy ez csak arra jó, hogy konfliktusba kerüljenek másokkal, akiknek más a véleményük ezekről a „jogokról".

A haragra hajlamos emberek többek között a következő jogokat hangoztatják:

– Jogom van azt tenni, amit akarok.

– Jogom van hangot adni a haragomnak, ha bosszantanak.

– Jogom van kritizálni másokat, ha úgy találom, hogy nincs igazuk.

– Elvárom, hogy az emberek azt tegyék, amit én észszerűnek tartok.

– Az embereknek nincs joguk megmondani, hogy mit csináljak.

Aki így ragaszkodik jogaihoz, annak a következő kérdéseket szoktam feltenni:

– Tudja-e a másik ember, hogy önnek ilyen jogai vannak?

– Valójában mitől esik el ön, ha valaki nem az ön elvárásai szerint viselkedik?

– Valódi veszteséget érez-e, vagy csak elvből dühös?

– Mit nyer a megtorlással? Mit veszít a megtorlással?

Úgy találtam, ha segítek abban a betegnek, hogy követeléseit és elvárásait felismerje és megfogalmazza, megtettük az első lépést afelé, hogy objektívebben lássa önmagát. Ha egyszerűen tudatosítja a feltételezett jogosultságok énközpontúságát, már objektívebben tudja őket szemlélni. Továbbá kezdi belátni, hogy az énközpontú jogok elkerülhetetlen konfliktusokhoz vezetnek. Bár mindenkinek szüksége van arra, hogy meghúzza a személyes határokat másokkal szemben, a jogok merev hangoztatása végül gyakoribb személyes kellemetlenségekhez és improduktív haraghoz vezet.

A mások hibáztatása, a negatív szándék feltételezése másokról és a negatív általánosítások a „támadó" jelleméről mind szükséges előfeltétele az intenzív harag és bosszúvágy kialakulásának. Ha bármelyik összetevőt tudatosítjuk, könnyebben realizálhatjuk,

hogy a támadás véletlen volt, az illető nem jellemhibás, tehát nem kell hibáztatni.

A HARAG KEZELÉSE

A harag szubjektív érzése az enyhe irritáltságtól az őrült dühig terjedhet. Sok szerző szerint a harag nemcsak szubjektív érzelmi élmény, hanem fizikailag is kifejezésre jut arckifejezésben, izomfeszültségben és a pulzus gyorsulásában. A harag élménye és szomatikus kifejeződése úgy is tekinthető, mint a harci reakció két különálló, de összefüggő komponense. A harag szubjektív érzése és a testi reakciók akkor nyilvánulnak meg, ha az egyén megtorlásra készül.

Szorosabb értelemben a haragnak információértéke van; mint a fájdalom, jelzésként vagy ingerként működik, hogy az embert valamely fenyegetésre figyelmeztesse. A harag élménye arra készteti az egyént, hogy azonosítsa a probléma forrását, hogy tehessen ellene valamit. A harag általában valamilyen korrekciós cselekvés irányába gyakorol nyomást, és mindaddig fennáll, amíg a kiváltó okot nem semlegesítettük. A harag funkcióját a füstérzékelőhöz lehet hasonlítani: magára vonja a figyelmet, és az ártalmas tényezőre irányítja. Miután a mechanizmus aktivizálódásának küszöbe általában alacsony, előfordulhatnak téves riasztások. Evolúciós nézőpontból jobb túlreagálni a fenyegetést, mint a jelentőségénél csekélyebb reakciót adni rá. Ha az egyed csak egyszer is elmulasztja a válaszadást egy életveszélyes helyzetre, az egyed és további hozzájárulása a génállományhoz elvész.

Bár hasznos, ha a haragot figyelmeztetésnek vesszük, hogy valami nincs rendben, az ártalom lehetősége a mai mindennapi életben nem a provokáló tényezőből ered, hanem magából a haragból. Azonkívül, hogy orvosilag negatív hatásokkal jár, a harag el is vonja figyelmünket a probléma sajátos természetétől. Arra is késztetést ébreszt, hogy a provokáló tényező ellen tegyünk valamit, ahelyett, hogy konstruktív problémamegoldáshoz fogjunk. Ilyen körülmények között maga a harag válik problémává, és gyakorlati választ követel.

Amikor a terapeuta olyan interperszonális konfliktusokkal foglalkozik, amelyek gyorsan fajulnak fizikai bántalmazássá, át tudja „állítani" a személy haragját olyan figyelmeztetéssé, hogy most *ne* cselekedjen. A Raymonddal folytatott kezelés során „színövezetek" segítségével írtam le a harag intenzitását. Az enyhe haragot sárga fényként írtam le, amelyet úgy lehet értelmezni, hogy vonuljon vissza. Az intenzív haragot vörös övezetként jellemeztem, amely arra figyelmeztetheti, hogy azonnal és határozottan vonja ki magát a helyzetből. Raymonddal végzett munkám kezdetben abban állt, hogy megtanítsam rá: készüljön fel a helyes reakcióra, amikor úgy érzi, hogy a veszélyövezetek valamelyikébe lépett. Nyilvánvalóan szükséges volt destruktív viselkedésének megállítása, mielőtt rátérhettünk a kognitív irányultságú stratégiákra. A következő interjú során erről számolt be:

Gloriával való vitája odáig fajult, hogy úgy érezte, belépett a vörös zónába. Akkor kiment, átment a másik szobába, fel-alá járkált, de még mindig úgy találta, hogy nagyon dühös, ezért

elment otthonról, és majdnem egy óra hosszat sétált, mire annyira lecsillapodott, hogy hazatérhetett. Haragja tartóssága mutatta, mennyire erős volt a késztetése az agresszív cselekedetre.

A harag kezelésében egy másik tüneti segítség az, ha a beszélgetést a veszedelmes témáról egy semlegesre tereljük, és az indulatokkal terhelt témáról való vitát elhalasztjuk. A különböző relaxációs technikák alkalmazása egy másik lehetséges és hasznos módja a harag csillapításának.

Ha a beteg már valamennyire képessé vált a destruktív viselkedés kifejlődésének folyamatát megállítani, a harag érzését arra használhatja fel, hogy azonosítsa és közömbösítse az automatikus ellenséges gondolatokat. Raymond az ilyen automatikus gondolatok egész sorozatáról számolt be, amelyek a harag érzésével egy időben jelentkeztek. „Élvezi, hogy rám zúdíthatja a szidalmakat... Úgy kezel, mintha piszok volnék... Állandóan velem foglalkozik." Akkor arra biztattam, hogy mindegyik gondolatra alkosson észszerű választ: 1. „Nem tudom, hogy élvezi-e. Azt mondja, utál zaklatott lenni." 2. „Kritikái nem annyira szörnyűek. Csak én nem szeretem, ha bírálnak." 3. „Nem *állandóan* foglalkozik velem."

Raymond úgy találta, ha veszi a fáradságot, és leírja, milyen automatikus gondolatai vannak, amikor haragszik Gloriára, és azonnal válaszol is rájuk, később, higgadtabb állapotban, objektívebben tudja megítélni a Gloriával kapcsolatos eltúlzott reakcióit. A terápiának ebben a szakaszában fontos volt Raymond számára, hogy felismerje a harag előtt fellépő sértettségi érzését. Meg tudta ragadni a sértett gondolatokat, mint például: „Azt

gondolja, hogy én csirkefogó vagyok... Nem tisztel." Gloria bizonyára negatív képet táplált róla, különös tekintettel arra, hogy ő fizikailag bántalmazta. Ennélfogva fontos volt, hogy értelmezésének pontosságát felmérje.

A másokhoz való alkalmazkodás megkívánja, hogy tudjunk „olvasni gondolataikban", ahogyan Raymond próbálta ezt Gloriával. A gyermekek korai életkortól fogva kialakítanak egy „gondolatolvasási elméletet", amely segíti őket mások hiedelmeinek és szándékainak észszerű megsejtésében. Azonban magas feszültségű konfliktushelyzetekben a gondolatolvasási elmélet negatív irányba torzul, és a sejtések tévesek lesznek. Raymond, amikor áttekintette automatikus gondolatait, felismerte: nincs bizonyíték arra, hogy Gloria általában csirkefogónak tekinti őt, és semmi tiszteletet nem érez iránta. Ezután tértünk rá arra a gondolatra, hogy sértettségi érzése szintén annak az értelmezésnek köszönhető, miszerint a felesége nem törődik vele, és elutasítja. Itt is a bizonyítékok szabályát alkalmazva kiderült számára: ezek az értelmezések nem tarthatók. Ez a beavatkozás Gloria kritikáinak méregfogát nagy részben kihúzta.

Természetesen igaz is lehet a negatív gondolatolvasás. Egy feleség valóban tekintheti értéktelennek a férjét, és hiányozhat belőle az iránta való tisztelet. A terápiás megközelítésnek ekkor arra kell irányulnia, hogy a férj milyen jelentést kapcsol ehhez a jellemzéshez. Például ha felesége csirkefogónak tekinti őt, ebből következik-e, hogy ő *valóban* az? Ha felesége nem tiszteli, az feltétlenül azt jelenti-e, hogy ő nem tiszteletre méltó? Azt mondtam egy másik betegemnek: „Tegyük fel, hogy a felesége így gondolja. Ön tudja, hogy tévedhet is, ahogy ön is tévesen gondolt valamit róla. Ha ő vesztesnek tekinti önt, ez önt még nem teszi valóban vesztessé. Ez az ő fejében van, és nem a valóságban. De azzal nem tudja ezt kiverni a fejéből, ha bántalmazza. Önnek kell eldöntenie, hogy ön kicsoda. Ha úgy dönt, hogy nem vesztes, az számít a valóságban. Ha ezt tudatosítja, továbbmehetünk abba az irányba, hogy ön mit tett, ami miatt feleségében ez a kép alakult ki önről."

Úgy találtam, ha a terápiában a beteg sértettségére és a mögötte levő jelentésekre helyezzük a hangsúlyt, az segíti a beteget abban, hogy rájöjjön: házastársát Ellenségnek tekinti. Minél jobban meg tudja érteni alapvető hiedelmét, annál kevésbé lesz késztetése a támadásra. Kezdi befogadni azt a gondolatot, hogy a sértettség érzése abból a jelentésből következik, amit ő tulajdonít felesége viselkedésének, és nem annyira magából a viselkedésből.

A párterápia sokszor segít abban, hogy megelőzzük a házastársi konfliktusokra adott eltúlzott reakciókat. A kommunikációs készségek gyakoroltatása különösen fontos az olyan párok esetében, mint Raymond és Gloria. Különösen Gloria látta be: ellentétes hatást vált ki, ha férjét a hibái miatt szidja. Gyakorolta, hogy semleges hangon beszéljen vele, a férfi pedig azt gyakorolta, hogy ne védekező módon reagáljon. Megegyeztek abban, hogy Gloria listát helyez a családi „hirdetőtáblára" az elintézendő dolgokról, és Raymond határozza meg, mikor veszi sorra őket.

Természetesen az, hogy Gloria bírálata az őt ért szájon vágásba torkollott, nem a semmiből keletkezett. A korábbi interakciók emléke tartotta fogva Raymond gondolkodását, mintha csak most történtek volna. A korábbi, indulatos szócsatákká fajuló epizódokban Gloria tipikus módon elégedetlenségét fejezte ki Raymond viselkedésével kapcsolatban. A férfi válasza az volt, hogy szemrehányást tett, amiért felesége „pikkel rá". A feleség védekezett, és a vita addig hevült, amíg valamelyikük dührohamot kapott, vagy Raymond megütötte az asszonyt.

Természetesen Gloria is a maga elvárásaival, hiedelmeivel és érzékenységeivel jött a házasságba. Mindennél jobban akart harmonikus kapcsolatot, de úgy érezte, hogy Raymond sokszor cserben hagyja őt, és természetesen nem tudta elviselni férje dühkitöréseit. A velük folytatott párterápiámban arra törekedtem, hogy mindkettejük számára érzékeltessem a másik nehézségeit és érzékenységét. Egy tipikus esemény, amely étteremben zajlott le, felvillantotta Gloria érzékenységét és Raymond erőszakosságát, amely tényezők összekeveredése kellemetlen kimenetelhez vezetett.

Gloria: Meg tudnád kérni a felszolgálót, hogy adjon egy másik asztalt? Itt olyan szörnyű zaj van.

Raymond: Semmi különbség nem lenne. Itt mindenütt zaj van.

Gloria: De azért biztos meg tudod kérni.

Raymond: Semmi értelme nem lenne.

Gloria (dühösen): Soha nem teszed meg, amit kérek.

Raymond szerint Gloria „kellemetlen perceket okozott neki", és úgy érezte, lebecsüli őt. Először is, kétségbe vonta az ő ítéletét. Aztán azzal vádolta, hogy soha nem tesz eleget kívánságainak. A terápia során viszont már értelmezni tudta Gloria nézőpontját. Felesége azért volt feldúlt, mert az ő elutasító válaszának a feleség számára az volt a jelentése, hogy „nem törődik vele". Ugyanezt a jelentést tulajdonította annak, amikor férje nem foglalkozott a ház dolgaival. A férfi „gyakorlati" válasza, hogy végül mindent megcsinált, nem változtatta meg a feleség alapvető hiedelmét: „Ha tényleg törődne velem, megtenné, amit kérek." Először sértve érezte magát, aztán dühös lett férjére, amiért nem törődik vele. A feleség zaklatottságához hozzáadódott a férj haragja, ami azután kölcsönös sértegetésben csúcsosodott ki. A feleség az ellen küzdött, hogy férje megfélemlítse, és így az egyes összetűzések során egyre keményebb és kritikusabb lett. Ezeknek a korábbi kritikus epizódoknak az emléke rányomta bélyegét Raymond gondolkodására, és ahhoz a végkifejlethez vezetett, hogy megütötte feleségét.

AZ ERŐSZAKOS IMPULZUS KEZELÉSE

Az a késztetés, hogy bántalmazzunk vagy megöljünk valakit, olyan hirtelen is felléphet a provokációt követően, hogy reflexszerűnek tűnik. Másfelől azonban a destruktív impulzus és a kivitelezés közötti intervallum hosszúra is nyúlhat. Az erőszakos epizódok megelőzését célzó terápiás stratégiák természete ugyanolyan lehet az azonnali és az elhalasztott erőszakos tettek esetében.

Raymond hirtelen támadása Gloria ellen annak kritikája után a teljes ellenségességi konstelláció aktivációját mutatja. Ha ezt félretesszük, láthatjuk a hiedelmek, érzékenységek, felszólítások és képek kombinációját, amely robbanótöltetként működik, és arra késztette a férfit, hogy megbüntesse a feleségét a sértésért. A korábbi veszekedések emléke, amely beépült a konstellációba, szintén hozzájárult ahhoz a döntéshez, hogy „el kell hallgattatnom" (azaz szájon vágni). Impulzusának erőssége azzal volt arányos, hogy ez a konstelláció, amelyet már feltöltöttek a korábbi ellenséges összecsapások, mennyire aktivizálódott.

A Raymond viselkedését irányító konstelláció jellegzetességei ahhoz hasonlíthatók, ami Billynél jelentkezett (l. 8. fejezet), akit a bárban megsértettek, majd egy óra hosszat rágódott azon, hogy visszatér; végül töltött fegyverrel ment vissza, és rálőtt a haragosára. Mindketten „reaktív támadók" voltak. A kiváltó helyzetek által beindított pszichológiai konstelláció hasonló volt.

1. Sebezhető, instabil énkép.
2. Az önértékelés zuhanása a látszólagos lebecsülés után.
3. Fájdalom és tehetetlenség az önértékelés zuhanása után.
4. A sértegető személy Ellenségként való megjelenítése.
5. Az Ellenség megbüntetésére vagy megsemmisítésére való késztetés annak érdekében, hogy a fájdalmat és a tehetetlenséget közömbösítsük.

Miután adva voltak Raymond és Billy személyes érzékenységei, erőszakos viselkedésük elkeseredésből fakadt. Csak erőszakos cselekedet lehetett elég hatékony abban, hogy semlegesítse a súlyos

megalázottság érzését. Az ütés és a gyilkosság erőt szimbolizálnak, és ily módon a lealacsonyított énkép hatékony ellentettjeivé válnak. Hogy az erőszakos cselekedet azonnali volt-e, vagy időben elhalasztott a provokációhoz képest, az a körülményeken múlott. Raymondnak nem kellett arra várnia, hogy fegyverhez jusson – volt ökle. A kétszemélyes helyzet is könnyebben vezetett erőszakhoz, hiszen nem avatkozhattak be kívülállók.

Annak érdekében, hogy Raymond kontrollt nyerjen impulzív kitörései fölött, csökkenteni kellett a háttérben meghúzódó pszichológiai konstelláció intenzitását. Amikor belátta önértékelése labilis voltát, és azt, hogy az miként határozza meg az érzelmeit, fontos lépést tett előre. Amikor megvizsgálta hangulatának napi és heti ingadozásait, rájött, hogy az mindig a magáról alkotott gondolatai – azaz önértékelése – függvényében változott. Amikor másoktól támogatást és elismerést kapott, megfigyelte, hogy jobbakat gondolt önmagáról. Ha pedig kritika vagy közömbösség áradt felé, rosszabb lett az önértékelése.

Azt a tényt is tudatosította, hogy amikor a hangulata rossz volt, gyengének és tehetetlennek érezte magát. Ilyenkor erős késztetést érzett valami agresszív cselekedetre: ráverjen az asztalra, bokszoljon egy homokzsákkal vagy verekedjen. Az agresszív akció rossz hangulatának „függeléke" volt. Ebben a vonatkozásban a támadók olyanok, mint a droghasználók: inadekvát viselkedéshez folyamodnak, hogy csökkentsék a rossz hangulatot.

Raymond rájött, hogy Gloria megtámadása nemcsak azért történt, mert meg akarta őt büntetni a sértésért, hanem azon

a szükségleten is alapult, hogy hangulatát önértékelése javításával hozza rendbe. Ekkor meg tudtuk beszélni: az erőszak hangulatjavító szerepet tölt be a számára. További rálátást kellett nyernie arra, hogy ez miért könnyített azonnal kellemetlen érzésein, holott átlátta az erőszak negatív következményeit. Első reakciója az volt, hogy Gloria a kritikáival azt érte el, hogy ő „kevésbé érezze magát férfinak". Ekkor megkérdeztem: – Férfiasabbnak érzi-e magát akkor, ha megüt egy gyengébbet? Vagy akkor férfiasabb, ha higgadt marad, szemrebbenés nélkül veszi a sértéseket, és megőrzi önkontrollját, valamint a helyzet fölötti kontrollt?

Raymond érdeklődését felcsigázta ez a kérdés, és elképzelte magát, amint nyugodt hangon észszerű választ ad Glória bírálataira. Háttérben húzódó képletét, miszerint „egy férfi nem viseli el, ha a felesége állandóan piszkálja", át tudta alakítani azzá, hogy „egy férfi elviseli a piszkálódást, anélkül, hogy elöntené agyát a méreg". A terápia célja tehát nemcsak Raymond rosszul működő hiedelmeinek megingatása volt, hanem az is, hogy adaptívabbakkal cseréljük fel őket. Természetesen az új attitűdök megszilárdulásához alkalmazni kellett őket a valóságos helyzetekben. Kezdetben olyan otthoni helyzeteket idéztünk fel, amelyekben Raymond és Gloria újraélték a tipikus konfliktusokat. Anélkül, hogy Raymond feltétlenül jobb kommunikációs készségeket alkalmazott volna, úgy találta, végig tudja hallgatni Gloria panaszait, és egyáltalán nem romlik a hangulata, s nem érez késztetést arra sem, hogy megüsse. Később elmondta, hogy fel tudta idézni felesége képét mint feldúlt, de nem fenyegető asszonyét.

Ekkor már át tudtuk tekinteni azokat a módszereket, amelyekkel kontrollálhatja magát, ha impulzusai túl erősekké válnának. Az első biztonsági intézkedés az volt, hogy időt kell nyernie a lehiggadásra, tehát el kell hagynia a szobát. A második, hogy idézze fel Glória képét mint sérülékeny és zaklatott, nem pedig mint ellenséges és fenyegető emberét. A harmadik, hogy emlékezzen: a férfiasság érzése összefügg azzal, hogy higgadt és kontrollált maradjon.

ENGEDÉLY AZ ERŐSZAKRA

Még ha nagyon feltámad is valakiben az antiszociális cselekedet vágya, rendszerint meg kell küzdenie valamilyen belső elrettentő tényezővel. A legtöbb ember időről időre érez olyan vágyat, hogy valakit meg kellene ütnie vagy akár meg is ölni, de rendszerint visszatartja valamilyen automatikus gátlás. Bizonyos körülmények között azonban képesek vagyunk a morális kódexet felfüggeszteni. Ha társadalmilag nyomást gyakorolnak az antiszociális viselkedés irányába, vagy egyszerűen csak helyeslik azt, sok ember túl tud jutni az erkölcsi gátlásokon. Ez a jelenség feltűnően mutatkozik a fegyveres testületekben, az utcai bandákban és a lincselő tömegek esetében. Valójában, ha az egyén egyszer már belement a destruktív akcióba, általában könnyebb megismételnie azt. A biztonsági rendőrség tagjai, akik kezdetben parancsnak engedelmeskedve kínozzák az áldozatokat, végül azt érzik, hogy önálló kezdeményezésükre is meg tudják tenni ugyanazokat a hátborzongató tetteket.

Ha valakinek antiszociális cselekvésre van motivációja, egyénileg és nem csoporttagként ki kell találnia valamilyen igazolást a tettére. Túl kell tennie magát a morális kódexen, csökkenteni aggodalmát a társadalmi helytelenítés miatt, el kell nyomni empátiáját az áldozat iránt, és figyelmen kívül kell hagynia az esetleges negatív személyes következményeket.

Raymondnak a Gloriával való korábbi indulatos összetűzései során sok olyan gondolata támadt, amelyek segítségével meg tudta bocsátani magának azt, hogy megüti őt. Többek között ilyenek:

– „Megérdemli": ez egybevág azzal, amit „az igazságos világ filozófiájának" nevezünk – azazhogy az emberek azt kapják, amit érdemelnek, jót vagy rosszat.

– „Kiprovokálja": ez a gondolat abba fordul át, hogy: „Nem tenne így, ha valami perverz mazochista oknál fogva nem akarná, hogy megüssem."

– „Ez az egyetlen módja annak, hogy elhallgattassam." Ez Raymond „gyakorlatias" megoldása a problémára.

– „Lehetnek kellemetlen következményei, de azokat majd tudom kezelni."

Feldühödve Raymond megfeledkezett arról, hogy előzőleg elhatározta, kontrollálni fogja magát. Ezek a fenti értékelések tömör igazolássá sűrűsödtek össze: „Nyugodtan megüthetem." Így amikor a felesége megverésére érzett késztetést, már készen állt az erőszakra engedélyt adó igazoló gondolat.

14.

Távlatok és remények

A kognitív szemlélet alkalmazása a társadalmi problémákra

Az előző fejezetekben megpróbáltam felvázolni az ellenségesség kialakulásának elméleti modelljét, azt, hogy miként nyilvánul meg a különböző területeken, és milyen eszközökkel lehet csökkenteni. Ha bizonyítani tudjuk ezt az elméletet, az alapja lehet a további feltáró munkának és a változatos beavatkozási és megelőzési stratégiák alkalmazásának.

Ha megnézzük, hogy milyen sokféle szemlélettel közelítettünk eddig az olyan összetett jelenségekhez, mint az ellenségesség, az üldözés és a háború, fontossá válik egy széles referenciakeret alkalmazása. Az általános rendszerek elmélete alapján többféle szinten elemezhetünk egy jelenséget. Az elemzés konkrét szintje általában a kutató tudományága és egyedi érdeklődése szerint változik. A fogalmi rendszer vagy szint olyan mikroszkopikus és konkrét is lehet, mint egy DNS-metszet, de lehet olyan széles és elvont is, mint az országok közötti erőegyensúly. Az elemzés

szintjei közötti fogalmi eltérések ellenére a rendszerek egymással kapcsolatban állnak, és közvetve vagy közvetlenül hatást gyakorolnak egymásra. Ha meg akarunk érteni egy olyan jelenséget, mint amilyen az ellenségesség, azt biológiai, pszichológiai, interperszonális, kulturális (vagy szociológiai), gazdasági és nemzetközi szinten is kell elemezni. Az ezekben a rendszerekben alkalmazott kutatási módszerek óriási változatosságot mutatnak. Ez a megközelítés elkerüli a redukcionizmust, amely például olyan kijelentésekben nyilvánul meg, hogy „minden a génekben van", vagy „minden a társadalomnak (vagy a gazdasági feltételeknek stb.) tudható be".

Vegyük példának Billyt, akiről a 8. fejezetben szóltam, aki kocsmai verekedésbe keveredett valakivel, és hazament fegyverért, hogy megölje. Ahhoz, hogy ezt a fajta reaktív erőszakot *biológiai szinten* megértsük, a kutatóknak elemezniük kellene az agresszív patkányok agyában működő ingerületátvivő anyagokat, meg kellene vizsgálniuk az agresszív főemlősök vagy emberek hormonszintjeit, illetve gerincvelő-folyadékát neurokémiai szempontból, és képet kellene kapni arról, hogy mely agyi területek vagy struktúrák jönnek erős izgalomba az erőszakos cselekedetek során.

A neuropatológusok azért vizsgálják az erőszakos támadók agyát, hogy esetleges sajátos agyi károsodásokat fedezzenek fel az erőszak hátterében. A biokémikusok az alkoholnak az agyi gátló területekre gyakorolt hatását kutatják. A genetikusok családi mintákat és specifikus kromoszóma-rendellenességeket keresnek, hogy meghatározzák az öröklött tényezőket. *Pszichológiai szinten* a kutatónak Billy automatikus információfeldolgozására, a személyes támadásokkal kapcsolatos alapvető hiedelmeire, az áldozat viselkedéséről szóló téves értelmezésére stb. kell figyelnie.

A szociálpszichológusok az *interperszonális szintre* helyezik a hangsúlyt: milyen volt az interakciók természete, milyen szócsata zajlott le Billy és ivócimborája között, amely végül erőszakká fajult? *Társadalmi szinten* a szociológusok az adott kultúrára vagy szubkultúrára jellemző értékeket és normákat vizsgálják, valamint azokat a társadalmi intézményeket, amelyek megengedik vagy előírják az erőszakot. Feltárják a támadók társadalmi szerepét befolyásoló gazdasági és társadalmi stresszkeltő tényezőket és az ivási szokásokat megerősítő társas rituálékat.

Az antropológusok által végzett *kultúraközi* összehasonlítás rámutat a civilizált és a primitív társadalmak közötti azonosságokra és különbségekre, megvilágítva az attitűdök erőszak irányában történő alakulását. Végül az *evolúciós* pszichológusok és biológusok analógiákat keresnek az állatvilágban, hogy a bosszúvágy őseinknél betöltött szerepét kideríts ék. Az olyan jelenségek megértésére, mint a népirtás és a háború, kiegészítő fogalmi rendszereket is alkalmazunk.

A rendszerelemzés gyakran döntő fontosságú, ha az egyéni vagy csoportos viselkedést meg akarjuk érteni. Szembetűnő példa az a változás, amely az Egyesült Államokban a hanyatló gazdaság és az erőszakos bűncselekmények viszonyában bekövetkezett. 1882-től 1930-ig mindannyiszor növekedett az erőszakos bűncse-

lekmények előfordulása, ahányszor romlott a gazdasági helyzet. A tudósok általában egy olyan mechanizmusnak tulajdonították ezt a kapcsolatot, amelyben a nehéz gazdasági körülmények növelik a személyes frusztráció érzését és az agressziót, amely aztán egy bűnbak ellen, például egy gyenge kisebbség tagja ellen irányul. Ez az elméleti magyarázat ráillik azokra az eseményekre, amikor a romló gazdasági teljesítmény időszakaiban a déli államokban feketéket lincseltek meg. Azóta azonban a gazdasági helyzet ingadozásai nem kapcsolódtak össze lincselésekkel. E változás magyarázatához rendszerelemzéssel kell megvizsgálnunk egy másik, „alacsonyabb" szintet.

Az előítéletes politikai elit és szervezetek viselkedésének elemzése kimutatta, hogy azok fontos szerepet játszottak a feketék és más kisebbségek elleni általános neheztelés felszításában a gazdasági megszorítások időszakaiban. Az elmaradott területeken aktívan törekedtek a feketék elleni erőszak felkorbácsolására azzal, hogy eltúlozták a feketék gazdasági versenyképességét. A fekete dolgozók elleni propaganda együtt járt a városokban a faji zavargásokra való bujtogatással. A feketékkel szembeni előítéletek társadalmi méretű megváltozása végül megfosztotta a fajvédő csoportokat korábbi erejüktől.

A rendszerszerű megközelítések alternatív feltevéseket is nyújtanak a hagyományos frusztráció-agresszió hipotézissel szemben. Amikor az emberek gazdasági (vagy más) feltételek miatt ingerültek, hajlamosak arra, hogy egyszerű oksági magyarázatokkal válaszoljanak. Ha a gazdasági nyomást összetett, elvont és gyakran ismeretlen tényezőkkel akarjuk magyarázni, az jelentős erőfeszítést kíván. Ha azonban már létezik az emberek fejében egy torz kép valamely kisebbségről, könnyen látják úgy a helyzetet, hogy az a csoport felelős – legalábbis részben – a nehézségekért.

A rendszerelméletet azzal illusztrálhatjuk, ahogyan azt egy agresszív állam háborús kezdeményezésére alkalmazzuk. Bár ma az etnikai okokból kirobbant háborúk vannak túlsúlyban, a tipikus XX. századi európai háborúk példaként szolgálhatnak a rendszerelemzés számára. A legfelső szinten a labilis nemzetközi helyzet áll. Ez hatást gyakorol a következő szintre, nevezetesen az irányító hatalom pszichológiájára, amely ezt a labilitást vagy az országa biztonságát ért fenyegetésként, vagy a gyengébbel szembeni előnyszerzés lehetőségeként látja. Bármely esetben arra a döntésre jutnak az államok, hogy legfőbb érdekük katonai erejük megszilárdítása és koalíciók alakítása rokon szellemiségű államokkal. A terjeszkedő álmokat szövő vezetők úgy dönthetnek, hogy előnyt kovácsolhatnak a helyzetből, ha megtámadnak egy szomszédos országot.

Ennek kivitelezéséhez meg kell szerezniük a politikai elit, a hadsereg és a lakosság támogatását. A vezetők tipikus módon a tömegkommunikációs eszközöket használják az általános támogatás megnyerésére. Néhány esetben – például Hitler és Milosevics esetében – a szomszédos országokban kisebbséget képező népükkel szembeni üldöztetési történeteket is kreálnak. Hitler arra használta ezt a stratégiát, hogy Csehszlovákia lerohanására megnyerje a nép támogatását: védjék meg a Szudéta-vidék német

kisebbségét. Milosevics kölcsönvette ezt a taktikát, amikor azt állította, hogy a szerb kisebbséget Koszovóban üldözik az albánok.

Ha egy szinttel lejjebb lépünk, a vezetők a népesség körében a szomszédos etnikai csoportból alakítják ki az Ellenség képét. Minden egyes ember azonosul a vezető céljaival.

Ha átfogóbb képet akar kapni a kutató az ellenségesség és az erőszak oksági összefüggéseiről, akkor a különböző rendszerek *kölcsönhatásait* is meg kell vizsgálnia. Például érdekes volna, ha nemcsak azt vizsgálnánk, hogy az agy különböző biokémiai fogyatékosságai és változásai hogyan befolyásolják az információfeldolgozást, hanem azt is, hogy ez utóbbi hogyan hat vissza az előbbire.

A szervi agykárosodások sokféleképpen tudnak hatást gyakorolni a pszichológiai rendszerre – az információfeldolgozásra. Aki gyermekkorában valamilyen agykárosodást szenvedett, általában a legkisebb erőfeszítést kívánó módszert akarja választani a problematikus helyzetek magyarázatára. Így a többi embernél nagyobb valószínűséggel tesz úgy, hogy csak a helyzet leglátványosabb elemeit veszi figyelembe, azaz a fától nem látja az erdőt. Arra is hajlamosabb, hogy ragaszkodjon az énközpontú és dualisztikus (vagy-vagy) érveléshez. Mivel könnyebb az interperszonális problémákat valaki más ellenséges szándékának tulajdonítani, mint megvizsgálni a helyzetet az összetettebb, semlegesebb okok szempontjából, hajlamos lesz személyes következtetésekre, amelyek azután haraghoz és erőszakhoz vezetnek. Súlyosabb esetekben a szervi károsodás talaján még paranoia is kifejlődhet.

Az információfeldolgozás növekvő hibái és az interperszonális konfliktus – mondjuk, egy házastársi vita vagy kocsmai összetűzés – elmérgesedése közötti kölcsönhatás is fontos szerepet játszik. A pszichológiai és a társadalmi rendszerek egyre inkább elszakadnak egymástól. Az elemzésnek ezen a pontján feltehetjük a kérdést: hogyan befolyásolják a közösségi értékek az egyén attitűdjét az interperszonális erőszak és az azt megengedő hiedelemrendszerek iránt? A szubkultúra hatását az erőszak iránti attitűdökre a 8. fejezetben mutattam be, a déli „becsületkódexről" és a városi „utcai morálról" szóló részben. Röviden, az erőszakkal való fenyegetés fontosságáról szóló hiedelmek a csoportban elfoglalt státus fenntartása érdekében állandósítják a fizikai támadásokat és gyilkosságokat. A javasolt interaktív modellt más nagy problémakörökre is alkalmazni lehet, ilyenek például az előítélet, üldözés, etnikai erőszak.

KOGNITÍV KÖVETKEZETESSÉG

Az alábbi lista szerint azok, akik aktívan kezdeményezik vagy jóváhagyják az erőszakot – akár más egyén ellen, akár etnikai vagy nemzeti csoport ellen –, az attitűdök hasonló összetételét mutatják. A bántalmazó férj, például Raymond felesége jogtalan kritikáinak kitett ártatlan áldozatnak érzi magát. A haragja tetőfokán előálló kognitív blokádnak tulajdoníthatóan képtelen megérteni, hogy feleségének van valami oka a bírálatra azonkívül is, hogy gyötörni akarja őt. Később azt hiszi, nemcsak megengedheti magának a feleség megverését, hanem ez szükséges is ahhoz, hogy megvédje önértékelését.

A reaktív támadó, akit Billy személyesít meg (ld. 8. fejezet és jelen fejezet korábbi szakasza), azt hiszi, aki őt szócsatában megsérti, az megérdemli a büntetést, és hogy a fizikai erőszak – még az emberölés is – jogos. Énközpontú beállítódásától elvakulva nem méri fel, hogy a másik embert összetörheti az ő támadása. Raymondhoz hasonlóan ellenfelét Ellenségnek látja.

Ahogyan az alábbi ábrán látszik, a helyzetek széles skáláján hasonlóságot mutat az, ahogyan az ellenséges agresszor önmagát és áldozatát látja. Az objektív szemlélő értelmezésével ellentétben általában saját magát látja ártatlan áldozatnak és a valódi áldozatot támadónak, azaz Ellenségnek. Információfeldolgozása megragad az ősi egocentrikus szinten, következésképpen észleleteit „fekete-fehér" kategóriákba rendezi (barát vagy ellenség, jó vagy gonosz). Továbbá destruktív impulzusait nem veti alá a szokásos társadalmi korlátozásoknak, mert az erőszak iránt megengedő attitűdöt fejlesztett ki (legalábbis önmagára vonatkoztatva).

	A feleség vagy gyermek bántalmazója	Reaktív támadó	Üldözők	Agresszív nemzet népessége
Énkép	Ártatlan áldozat	Áldozat	Áldozatok	Áldozatok
Az áldozat képe	Támadó	Támadó	Támadók	Támadók
Irányultság	Egocentrikus	Egocentrikus	Csoport-egoizmus	Csoport-egoizmus
A saját erőszak iránti attitűd	Megengedő	Megengedő	Megengedő	Megengedő
Gondolkodás	Dualisztikus	Dualisztikus	Dualisztikus	Dualisztikus

Folyamatosság áll fenn a különböző területeken megmutatkozó erőszak – a család bántalmazása, utcai bűnözés, üldözés, népirtás, háború – kognitív jegyeiben. Akár egyéni, akár tömeges erőszakos cselekedetekben vesz részt valaki, önmaga és a másik fél ugyanolyan kettős tagolású szemléletére hajlamos. A fizikailag bántalmazó házastársak arra hajlanak, hogy önmagukat áldozatnak és a másikat rossznak lássák; még az *ellenség* szót is alkalmazzák néha a házastárs jellemzésére. Hasonlóképpen az erőszakos támadók önmagukat a másik fél ellenséges magatartása ártatlan áldozatainak látják. A pogromokban, lincselésben és etnikai tömeggyilkosságokban részt vevő üldözők azt hiszik, hogy önmagukat védik, ha megtámadják az Ellenséget. Az üldözésben részt vevő egyének etnocentrikus vagy nacionalista hiedelmek rabjai, amelyek megengednek bármilyen súlyos fizikai vagy pszichológiai támadást. Hasonlóképpen a legtöbb, háborúban részt vevő nép azt hiszi, hogy fenyegetésnek volt kitéve, vagy rossz bánásmódban részesült egy szomszéd állam által.

A csoport ellensége az „én Ellenségem", és meg kell különböztetni, meg kell alázni, el kell különíteni, majd végül megsemmisíteni. A háborút kezdő országok lakossága a tettét teljesen jogosnak látja. Mivel tökéletesen bízik vezetőiben, fogékony a beletáplált hamis információkra és túlzásokra. A csoportegoizmus, az egyénihez hasonlóan, saját vezetőiről és önmagáról pozitív képet vetít ki, olyat, mint akit fenyegetnek, és így jogosan vág vissza. A világháborúktól a boszniai vagy ruandai tömegmészárlásokig számos példa támasztja alá ezt a tételt. Németország belépése az első világháborúba például óriási népszerűségnek

örvendett a német nép körében, mert elfogadták azt a gondolatot, hogy hadseregük csak megvédi az országot egy ellenséges inváziótól. Ezt minden társadalmi osztály elfogadta. Eckstein szerint „...a háború folyamán a német egyetemek negyvenhárom tanszékvezetője közül harmincöten megerősítették, hogy Németország csak azért lépett be a háborúba, mert megtámadták". A ciprusi görögök és törökök ugyanolyan becsmérlő jelzőkkel illették egymást. Ahogyan az újságokban megjelent beszámolókból meg lehet ítélni, ugyanez igaz a szerbekre és horvátokra, az izraeliekre és palesztinokra, a hindukra és muzulmánokra.

AZ ELLENSÉGES FORGATÓKÖNYV

Eddig az egyes jelenségek különböző szintű feltárásának módjait tekintettem át, és a különböző rendszerek interakcióit tárgyaltam. Bemutattam a különböző területeken (családi konfliktus, politikai erőszak stb.) észlelhető kognitív hasonlóságokat is. Érdemes azt is számba venni, hogyan fejlődik ki fokról fokra az ellenségesség, és mit mondanak a kutatások az egyes szintekről. Az Ellenségesség kialakulását folyamatként szemlélhetjük, amely a hajlamtól a cselekvési indítékig terjedő lépésekből áll. Ezeket a lépéseket specifikus pszichológiai struktúrák és folyamatok működésbe lépése határozza meg.

HAJLAM

Könnyű megfigyelni, hogy egyesek (legalábbis kezdetben) ellenségességgel reagálnak bizonyos helyzetekre, különösen azokra,

amelyek védekezést vagy ellentámadást kívánnak. Ez a hajlam olyan sajátos hiedelmekbe van beágyazva, mint például: „Ha valaki rosszallóan néz rám, az azt jelenti, hogy kész megtámadni engem." Néhány ilyen hajlamosító hiedelem annyira világosan kötődik valódi fenyegetésekhez, hogy előre jósolható reakciót eredményez. Más hiedelmek egyénibbek, például ez: „Ha a feleségem nem teszi meg, amit kérek, az azt jelenti, hogy elutasít engem"; „Ha valaki ellentmond nekem, az azt jelenti, hogy nem kedvel"; vagy „Ha megvárakoztatnak, az azt jelenti, hogy nem tartanak tiszteletben." Ha az ilyen hiedelmek merevek, és válogatás nélkül alkalmazzuk őket, ezek sajátos sérülékenységet hoznak létre, ami szélsőséges és inadekvát haraghoz vezethet.

Ha valamely esemény erre az érzékeny pontra tapint, felélesztí a hiedelmet, amely kialakítja az értelmezést (vagy félreértelmezést): „(Mivel megváratott), *nem törődik velem.*" Ez a jelentés vagy értelmezés, amely automatikus gondolatok formájában jelenik meg, feszültséget hoz létre. Ha a sértett fél valaki mást okol a kellemetlen feszültségért, dühös lesz, és feléled benne a büntetés vágya. Másfelől, ha önmagát értékeli le, valószínűbb, hogy szomorú lesz.

A betegek kezelése szempontjából nagyobb jelentősége van annak, hogyan alakul ki egy tartósabb ellenséges beállítódás. Az egyén pszichológiai állapotára utal, ha folyamatosan ellenséges interakciókba bonyolódik a családban vagy másokkal. Vegyük azt a köznapi példát, ahogyan a házasfelek egymásról alkotott kezdeti pozitív képe fokozatosan negatívba fordul át. Ezek a negatív képek először a házassági konfliktusok nyomán keletkeznek,

azután időről időre megerősíti őket az egymás viselkedésének folyamatos negatív értelmezése. Tegyük fel, hogy a negatív kép a házastársat Ellenségként tünteti fel. Amikor a küzdelem után a felek lehiggadnak, a negatív kép (aktuálisan) elveszti erejét, és többé-kevésbé reálisan tudják látni egymást.

Most tegyük fel, hogy egy sajátos incidens vagy incidensek sorozata közvetlenül érinti az egyik fél sebezhető énképét: mondjuk, egy vita fizikai bántalmazásig fajul. Ekkor az Ellenség képe feszültséggel terhelt lesz, és meghatározza egymás későbbi viselkedésének értelmezését. A negatív képek ennélfogva erőteljesebbé válnak, és már egyre jelentéktelenebb összetűzések is aktivizálni tudják őket. Végül az Ellenség képe rögzül, és meghatározza a házasfelek egymásra adott reakcióit. Legvégül pedig a rögzült képek váláshoz, súlyos testi sértéshez, sőt ritka esetekben még gyilkossághoz is vezetnek.

Kísérletek mutatták ki, hogy feszültséggel terhes házasságokban a felek hajlamosak arra, hogy egy-egy probléma *okát* házastársuknak tulajdonítsák; egy másik házasság hasonló problémáját ezzel szemben a szituációval magyarázzák. Az oksági hiedelmek egy típusa a karakterológiai hiedelem. Például felmerül egy probléma. Az elégedetlen házastárs nemcsak hibáztatja a másik felet, hanem annak jellembeli hibájára vezeti vissza a problémát: ő manipulatív, ravasz, gonosz. Az érzések a viszolygástól a haragig és gyűlöletig terjednek.

A további kutatásnak ki kellene terjednie arra, hogy kérdőíveket dolgozzunk ki azokról a hiedelmekről, amelyek az egyéneket ellenséges reakciókra hajlamosítják. Természetesen néhány hiedelmet a válaszoló vagy tudatosan tagadhat, vagy nem biztos,

hogy tudatában van ezeknek. De bizonyos eljárások segítségével a kutató következtethet ezek jelenlétére. Sokféle kísérleti eljárást lehet alkalmazni egy bizonyos hiedelem kimutatására. Az egyik az indukált képzelet módszere. A kutató felvázol egy jelenetet a kísérleti személynek, például: „Képzelje el, hogy valaki nagyon elkésik, és még csak nem is kér elnézést." Ha a vizsgált személy dühös lesz, következtethetünk a hajlamosító hiedelemre: „Ha valaki ok nélkül megvárakoztat, árt nekem." További igazolást nyújtanak az olyan automatikus gondolatok, mint: „Egyáltalán nem tart tiszteletben"; vagy „Valójában nem is érdekli a barátságunk." Ha az egyén belejön ezekbe a helyzetgyakorlatokba, akkor testre szabottabb helyzeteket is feladhatunk neki. Ezek felhasználhatók a hiedelmekről szóló kérdőívek eredményeinek megerősítésére vagy a rejtett hiedelmek és képek azonosítására.

Hasonló jeleneteket videón vagy filmen is lejátszhatunk a vizsgált személyeknek. Kenneth Dodge videófilmet mutatott be arról, amint egy gyerek nekiszalad egy másiknak. A beilleszkedési nehézségekkel küzdő gyerekek a többieknél nagyobb valószínűséggel ítélték az esetet szándékosnak, mint véletlennek. Érdekes, hogy az ilyen tesztekre adott válaszok nyomán évekkel előre meg lehetett jósolni az ellenséges viselkedést. Az ilyen jelenetek akkor váltanak ki ellenséges reakciót, ha az egyénben benne van az a hajlamosító hiedelem, miszerint az ilyen cselekedetek szándékosak. A videókazetta megtekintése után a feltett kérdéseknek az incidens jelentésére és a kiváltott érzelmekre kell koncentrálniuk: a „támadó" akaratára; hogy szándékos volt-e a cselekedet, hogy

rosszindulatból vagy tréfálkozásból fakadt-e; hogy meg kell-e büntetni a támadót; *mennyire* kell megbüntetni a támadót; mi a tervezett büntetés *célja* (nevelni, megtorolni stb.); és hogy a film megtekintésekor a személy érzett-e haragot vagy valami hasonlót (ingerült lett, bosszankodott, feldühödött).

A fenti elméletet próbára tevő kutatást házaspár-terápia keretei között is lehet folytatni, és ennek terápiás haszna is lenne. Negatív és pozitív jelzők sorát tartalmazó kérdőívet lehetne adni a házasfeleknek, és válaszaik alapján elemezni egymásról alkotott képüket. Azt is meg lehetne kérdezni tőlük, milyen gyakran illik rá házastársukra az adott jelző („néha ráillik"-től „mindig ilyen"-ig), és menynyire rögzült („meg lehet változtatni?"). Nyitott kérdőívet is kellene alkalmazni arra, hogy spontán jellemezzék egymást. Ezekből az adatokból a kutató összeállíthatja a partnerek egymásról alkotott képét.

Ha a kutató meghatározta a házasfelek egymásról alkotott képét, továbbléphet az ellenséges forgatókönyv többi összetevőjének vizsgálatára. A következő állomás a büntetésről szóló hiedelmek áttekintése. Az erről összeállított kérdőív a következő tételeket tartalmazhatná:

– Ha valaki (vagy a házastársam) bosszant, meg kell büntetni.
– Nem viheti el szárazon, ha így bánik velem.
– Megsértett, tehát nekem is meg kell sértenem őt.
– Meg kell leckéztetni.
– Ha provokál, megérdemli, hogy megüssem.

A forgatókönyv következő lépése ezzel a kérdéssel kapcsolatos: milyen kognitív folyamat nyomán fordul az a gondolat, hogy

„bosszút *kell* állnom", abba, hogy „bosszút *fogok* állni", majd az erőszakos cselekedetbe?

A megengedő hiedelmek tesztelésére összeállított kérdőív annak a meghatározásában segíthet, hogy mi oldja fel a fizikai bántalmazással kapcsolatos morális gátlásokat. Ez a kérdőív ilyen tételeket tartalmazhatna:

– Ha tényleg haragszom valakire (házastársamra), helyénvaló, ha teszek róla, hogy ezt el kelljen viselnie.
– Nincs más választásom. Meg *kell* őt leckéztetni.
– Kapcsolatunknak hosszú távon jót fog tenni, ha valamilyen módon támadást intézek ellene.
– Nem bírom ezt a feszültséget. Ha megütöm, az enyhíti egy kicsit.

Hasznos volna, ha ezeket a hiedelmeket fantáziaképeken, videószalagokon vagy filmeken keresztül is tetten érnénk. A kérdőívet alkalmazni kellene a házastársi viszályok képzeleti vagy filmbeli megjelenítése előtt és után. Ez megmutatná az erőszak elfogadhatósága felé történő attitűdbeli változást. Ilyen vizsgálatokat kontrollált laboratóriumi körülmények között kellene végezni. Azt is célul kellene kitűzni, hogy a személyek közelebb kerüljenek önmaguk jobb megismeréséhez, aminek révén jobban tudják impulzusaikat kontrollálni.

Olyan kérdőíveket is össze kellene állítani, amelyek általánosabb értelemben például a csoportos agresszió megengedésére vonatkoznak. Ilyen tételek lehetnének benne:

– Vezetőnk mondta, hogy ezt meg kell tennünk; tehát elfogadható (a felelősség megoszlása).

– Mindenki így tesz a csoportban (csoportempátia).

– Jó ügy érdekében nem bűn az erőszak.

– Ha nem kapjuk el őket, ők kapnak el minket (félelem a támadástól).

Gondosan kiválasztott jelenetekkel is felmérhetjük ezeket a hiedelmeket.

Az ellenséges reakciók alapos vizsgálata mutatja a félelmi hiedelmek fontos szerepét. Ami egy provokációra adott hétköznapi válasznak tűnik, valójában rejtett félelmen vagy önmagunk iránti kétségeken is alapulhat. A gyermekét bántalmazó anya gondolataiban ott lehet az a hajlamosító hiedelem, miszerint „ha a gyerekem rosszul viselkedik, az az én hibám is". A Raymondhoz hasonló feleségverők titkos félelme az, hogy feleségük lerombolja tekintélyüket, ha szabadon kritizálhatja őket. A börtönőrt megtámadó fegyenc attól fél, hogy a teljes tehetetlenség állapotába süllyed. Végül, az üldözésben részt vevők – rendszerint propaganda vagy mítosz hatására – azt hiszik, hogy az üldözött csoport veszélyt jelent számukra.

CSELEKVÉSI INDÍTÉK

Eddig azt tárgyaltam, hogyan válnak aktívvá az ellenséges hiedelmek, hogyan vezet ellenséges válaszhoz egy inger gyors felmérése, és hogyan lehet feltárni a helyzetek sajátos jelentését az automatikus gondolatokon keresztül vagy más feltárási stratégiák segítségével. Ezek az elemzések abban segíthetnek, hogy kimutassuk a harag és az ellenségesség tipikus epizódjaiban jelen levő pszichológiai folyamatokat.

A hajlamosító hiedelmek általában nem gyakorolnak számottevő hatást a gondolkodásra és az érzelmekre egészen addig, amíg aktívvá nem válnak. Egy speciális hiedelemmel egybevágó külső esemény valószínű módon aktivizálja azt. Amikor Louise (ld. 3. fejezet) látta, hogy beosztottja hibát követett el, dühös lett, és azt gondolta: „Gondatlan volt, tehát meg kell büntetni." Hiedelme ez volt: „A hibák a gondatlanság jelei." Egy kevésbé nyilvánvaló hiedelem pedig félelmet tartalmazott: „Ha a beosztottaim hibáznak, ez veszélyes a tekintélyemre nézve."

Néha egy hétköznapi esemény is elegendő ahhoz, hogy heves haragot váltson ki, ha a hajlamosító hiedelem nagyon erőteljes. Egy politikus, aki az önértékelés magas szintjére jutott, általában könnyen túl tudja tenni magát a politikai változásokon és támadásokon. Amikor azonban egy korábbi, nem is fontos támogatója átpártol az ellenfeléhez, feldühödik, és olyan gondolatok rohanják meg, hogy meg kellene büntetni az elpártolót. Az aktivizált hiedelem ebben az esetben ez volt: „Ha bárki hűtlen hozzám, az olyan, mintha kést mártana a hátamba." E miatt a hiedelem miatt a kis hűtlenség is nagy fenyegetés volt a számára.

Bizonyos csapdákat el kell kerülni ahhoz, hogy kideríthessük, milyen típusú hiedelmek vezetnek szélsőséges haraghoz, amely azután vagy erőszakkal jár, vagy nem. Az egyik probléma az, hogy az emberek nemigen akarják elismerni, hogy olyan hiedelmeik is

vannak, amelyek éretlenek, előítéletesek vagy társadalmi szempontból más módon nemkívánatosak. Ezenkívül nem is lehetnek tudatában minden hiedelmüknek, mert amikor azok aktívvá válnak, egy-egy helyzet érvényesnek tűnő értelmezése formájában jelennek meg. Ennélfogva nem hiedelmeknek, hanem valóságnak tűnnek. Maga az értelmezés tudatosulása is már harag vagy cselekvési impulzus hatása alatt történhet. Az emberek gyakran automatikusan lefokozzák a más fajtához, etnikai csoporthoz vagy politikai vonzáskörhöz tartozó egyéneket anélkül, hogy tudatosítanák: gondolkodásukat a csoportszellemű attitűd határozza meg.

A háborúhoz vezető provokációk sorozata – bár látszólag ellenségességen alapul – könnyebben megérthető, ha a veszélyhelyzet észlelése oldaláról közelítjük meg. Az első világháborúhoz vezető események során minden állam úgy vélte, hogy közvetlen vagy közvetett veszélyben van. Reakcióik elsősorban inkább a sebezhetőségükre vonatkozó hiedelmek alapján szerveződtek, mint hódító célok alapján. A népesség hiedelmei azonban a hazaszeretet, a jogos igények és a nemzeti büszkeség körül forogtak. Míg a vezetők láncreakciótól tartottak, a polgárság örvendezett a lehetőségen, hogy elégtételt vehetnek a nemzeti büszkeségüket ért sérelmekért, és élvezhetik a győzelem dicsőségét.

AUTOMATIKUS REAKCIÓK

A felkavaró eseményre adott reakciók sokat elárulnak információfeldolgozási folyamatainkról. A kognitív elmélet szerint a kiváltó eseményre feléledő hiedelmek idézik elő az automatikus kognitív választ. Az információfeldolgozás többlépcsős folyamat. A kezdeti feldolgozás túl gyorsan zajlik ahhoz, hogy tudatos lehessen. Az ellenségesség kialakulásának „mikroszkopikus" megközelítése Bargh és munkatársai kutatásán alapul. Eredményeik szerint bármilyen inger ér bennünket, azt nagyon gyorsan értékeljük, rendszerint a másodperc harmadrésze alatt. Egyik kísérletükben a válaszolók által „jónak" értékelt inger megkönnyítette azt, hogy maguk felé húzzanak egy emelőkart, a „rossznak" értékelt inger pedig azt könnyítette meg, hogy eltolják magüktól. Kézenfekvő következtetés, hogy az ember nagyon gyorsan feldolgozza a fenyegetést, és felkészül az ellene való cselekvésre, még mielőtt tudatosítaná a veszélyt.

A jövő kísérletei eldönthetnék, hogy másfajta veszélyre utaló ingerek (például haragos arc látványa) is megkönnyítik-e a negatív választ. Az ilyen kísérletek segíthetik az ellenséges reakció kifejlődésének nyomon követését egészen a kezdetektől. A korai „tudattalan" válaszok után a személy beállítódik a „jóra" vagy „rosszra". Ezen a ponton kétértelmű helyzetet exponálhatnánk a vizsgált személyek számára, és kikérdezhetnénk őket gondolataikról. Ha beindult az ellenséges beállítódás, úgy sejtem, hogy a személyek automatikus gondolatai a másik fél rosszindulatú szándékai körül fognak forogni.

Ez a kísérlet tehát az információfeldolgozás legkorábbi szakaszáról átvezetne a következőre, amely már a tudatos értékelés szakasza. Ezzel górcső alá vehetnénk azt a feltevést, hogy a tudatos értelmezést a korábban előálló beállítódás torzítja. Ha pozitív

eredményt kapnánk, az alátámasztaná az információfeldolgozás kognitív folyamatának gondolatát.

A korai tudatos vagy tudattalan fázis az automatikus gondolatokban mutatkozik meg. Az emberek rendszerint gyorsan értékelik az automatikus gondolatot, és vagy elvetik, vagy félreteszik az értelmezést, vagy kidolgozzák. Raymond például Gloria „figyelmeztetéseire" kezdetben azzal a gondolattal reagált: „Mindig leértékel engem." Ezt számos kidolgozás követte: „Semmi tiszteletet nem tanúsít irántam. Lesöpörne, ha hagynám. Nem viheti el szárazon!" A betegeken tett ilyen megfigyeléseket számos tanulmány is alátámasztja.

Egy ilyen kísérletben fontos, hogy megragadjuk a támadóról szóló agresszív hiedelmet. Amint említettük, használható lenne megfelelő tartalmú videófilm vagy film, képzeleti feladat vagy egyes szám első személyben elmondott elbeszélés, amely egy bizonyos kiváltó eseményt jelenít meg. A reakció ilyen kiváltása elvileg aktiválná az ellenséges hiedelmeket.

Az automatikus gondolatok és kognitív tévedések eredetének kísérleti megerősítését nyújtja Christopher Eckhardt és munkatársai tanulmánya. A kísérlet lényege a következő volt: megkérték a résztvevőket, hogy mondják ki hangosan gondolataikat, amelyek aközben támadtak, hogy feleségükkel való elképzelt, dühre gerjesztő vitát hallgattak meg magnóról. A legfőbb kérdés az volt, vajon a kognitív tévedések alapján el lehet-e különíteni egymástól a rossz házasságban élő *erőszakos férfiakat*, a szintén rossz házasságban élő, de *nem erőszakos férfiakat* és a jó házasságban élő

férfiakat. A kísérleti személyek dühítő és nem dühítő jelenetekre válaszképpen kimondott gondolatait gyakorlott pontozók ítélték meg. Az eredmények szerint a házasságban erőszakosan viselkedő férjek a nem erőszakosaknál nagyobb valószínűséggel mutattak különböző típusú kognitív torzulásokat, amelyeket az ősi gondolkodásmódnak tulajdoníthatunk (ld. 4. fejezet): felnagyítás, kettős tagolású gondolkodás, valamint önkényes következtetés.

Eckhardték eljárását a haragról szóló számos feltevés kipróbálására lehetne alkalmazni. Ha a jelenetek természetét megváltoztatjuk, meg lehet határozni a különböző dühítő helyzeteknek kitett emberek gondolatainak pontos tartalmát. Például a kutató bemutathat munkahelyi vagy családi konfliktusokat, összetűzéseket barátokkal, ismerősökkel vagy idegenekkel, majd rögzítheti és osztályozhatja az automatikus gondolatokat.

Wickless és Kirsch vizsgálta az érzelmek kognitív elméletét. Hétezer-kétszáz egyetemi hallgató írta le gondolatait és érzelmeit, amikor haragosnak, szorongónak vagy szomorúnak érezték magukat három nap alatt. Minden nap végén interjút vettek fel velük, le kellett írniuk gondolataikat és érzelmeiket. Az interjúk adatait a gondolatok tartalma szerint pontozták. Az elemzés határozottan alátámasztotta azt a feltevést, miszerint a harag összefügg a szabályszegés gondolatával, a szorongás a fenyegetés gondolatával, a szomorúság pedig a veszteség gondolatával. A megkárosítottság gondolata kapcsolódott a leggyakrabban a haraghoz.

Ha az egyszerű kérdőívek nem tudják felfedni az alapvető téves hiedelmeket, számos implicit vagy indirekt módszer is

létezik még. Például egy tipikus kísérletben egy bizonyos stigmatizált csoport fényképei vagy megnevezései (feketék) jelennek meg olyan gyorsan egymás után, hogy a tudatos feldolgozásra nincs idő. Ezután mérik azt az időt, amely alatt a kísérleti személy fel tud ismerni, és kiejteni pozitív és negatív szavakat. Azok a kísérleti személyek, akik nem tartoztak a stigmatizált csoporthoz (fehérek), gyorsabban ismerték fel a negatív tartalmú szavakat (például *barátságtalan* vagy *agresszív*), mint a pozitívakat (*barátságos* vagy *segítőkész*). Tehát a reakcióidő a pozitív szavakra rövidebb akkor, ha előzőleg velünk azonos hovatartozású egyének képét vagy megnevezését láttuk, és fordítva.

BEAVATKOZÁS ÉS MEGELŐZÉS

Ha komolyan számba vesszük, milyen beavatkozási és megelőzési programot kell kialakítani az ellenséges viselkedés kezelésére, lényeges, hogy a stratégiákat a speciális probléma jellegzetességeihez igazítsuk, tehát hogy az adott esetben gyermek bántalmazásáról, bűncselekményről vagy etnikai konfliktusról van-e szó.

A HARAGOS BETEGEK TERÁPIÁJA

Terapeutaként hasznosnak találtam az információfeldolgozási (vagy kognitív) és az interperszonális rendszerek tanulmányozását. A betegekkel együttműködve tudtam korrigálni különböző gondolkodásbeli torzításukat és módosítani azt a hiedelemrendszert, amely haragra és erőszakra indította őket. Hasonlóképpen amikor családokkal vagy házaspárokkal foglalkoztam, rá tudtam

venni őket énközpontú referenciakeretük megváltoztatására és arra, hogy érzékenyebbek legyenek a másik nézőpontjára, érzéseire, céljaira, tehát fejlesszenek ki nagyobb mértékű empátiát egymás iránt.

Ismertettem már a harag Deffenbacher-féle hatékony kognitív terápiáját (ld. 2. fejezet). Beck és Fernandez ötven tanulmány metaanalízisét végezte el (amelyekben összesen 1640 kísérleti személy szerepelt) a harag kognitív viselkedésterápiája hatékonyságának felmérése céljából. Eredményeik szerint a harag enyhítése szempontjából a kognitív terápiában részt vett átlagos személy a kezeletlen kontrollszemélyek 76 százalékánál jobb volt. Az áttekintett tanulmányok a harag és ellenségesség sokféle területét fogták át, szerepeltek bennük börtönlakók, bántalmazó szülők, bántalmazó férjek, fiatalkorú bűnözők, intézeti kezelésben részesülő serdülők, agresszív gyerekek és olyan főiskolai hallgatók, akik agresszivitással kapcsolatos problémákról számoltak be.

A harag enyhítése sokszor életmentő is lehet. Schwartz és Oakley például úgy találta, hogy a magas vérnyomás kezelésében a kognitív viselkedésterápia ugyanolyan hatékony volt, mint a gyógyszeres kezelés; márpedig a magas vérnyomás gyakran agyvérzés vagy szívroham előjele.

GYERMEK BÁNTALMAZÁSA

Nyilvánvalóan nagyon fontos hatékony programok kidolgozása a gyermekek bántalmazásának csökkentésére, nemcsak azért, hogy az érintett gyermekeken segítsünk, hanem ezért is, hogy

megelőzzük a bántalmazás szokásának átadását egyik generációról a másikra. A bántalmazó szülők általában maguk is ilyen bánásmódban részesültek gyermekkorukban.

Whiteman, Fanshel és Grundy megtervezték a bántalmazó szülővel végzett kognitív viselkedésterápia eredményességének felmérését. A kognitív átstrukturálásból, problémamegoldásból és relaxációból álló terápiás csomag hatásaképpen a harag jelentős mértékben csökkent a kontrollcsoporthoz képest. A kognitív beavatkozás arra irányult, hogy a szülő új módon értelmezze a gyermek „provokációját". Ha a szülő azt hitte, hogy a provokáció szándékos volt – mint ahogyan a legtöbb részt vevő szülő az esetek többségében így gondolta –, a harag mértéke lényegesen nagyobb volt, mint ha véletlennek tekintették azt, amit a gyermek csinált.

A szülők azt is megtanulták, hogy keressenek más magyarázatokat a gyermek viselkedésére, mint azt, hogy „egy pimasz kölyök". A tanulmány érdekes pontja volt a gyermek provokációjának szerepjátékban történő megjelenítése. A javulás mértékét azzal mérték, hogy a provokatív helyzetben milyen mértékű harag támadt fel a személyekben.

HÁZASTÁRS BÁNTALMAZÁSA

A bántalmazó férjek különösen érzékenyek az önértékelésüket ért bármilyen fenyegetésre. Egy tanulmányban a feleségverők sokkal hajlamosabbnak mutatkoztak arra, hogy feleségük jelentéktelen, nem egyértelmű cselekedeteit büszkeségük elleni

támadásnak véljék, mint azok, akik nem bántalmazták feleségüket. A „romantikus féltékenység" az érzékenység másik forrása. Az erőszakot sokszor a nő egészen hétköznapi tette váltja ki a házastársak vagy együtt járó párok között: ha kedvesen rámosolygott egy másik férfira, partnere máris levonta azt a következtetést, hogy vonzódik ahhoz a férfihoz – ezt pedig úgy értelmezi, mint szexuális szerepe elleni támadást. Ahogy a férfi feldühödik, elönti a nő bántalmazására való késztetés. Ha a terapeuta pontosan tetten éri a hiedelmeket, amelyek ezt a késztetést megalapozzák, meg tudja tervezni a speciális érzékenység (az elutasítás érzése, az elhagyástól való félelem, az instabil önértékelés) kezelésére irányuló beavatkozást, és a férjnek adaptívabb megküzdési stratégiákat taníthat meg.

Kezdetben a terapeuta arra koncentrál, hogy az ellenségesség kifejezését tanulja meg kontrollálni az illető, és így felesége megmeneküljön a további támadásoktól. Ezután helyeződhet át a hangsúly a hajlamosító hiedelmekre és arra, hogy a beteg jobban tudjon bánni a kiváltó tényezőkkel. Segítenünk kell a házaspárt abban is, hogy problémáikat racionális úton tudják megoldani (ha szükséges, egy időre váljanak szét).

ELÍTÉLT BŰNÖZŐK

Ígéretes eredményeket hozott a bebörtönzött agresszív bűnözőkkel folytatott megelőző kezelés. A kutatók összehasonlították a visszaesés arányait 55 „kognitív énfejlesztő programban" részt vevő agresszív bűnöző és 141, ugyanabban a börtönben lakó,

nem kezelt agresszív bűnöző között. Bár mindkét csoportban magas volt a visszaesés aránya, a kezelt csoportban mégis jelentősen alacsonyabbnak mutatkozott: 50 százalék a 70,8 százalékkal szemben.

A kezelt csoportok 5-10 főből álltak, a kezelések sűrűsége heti 3-5 alkalom között változott. A terápiás terv középpontjában a „bűnözésre hajlamosító gondolkodási tévedések" álltak. A börtönlakók azokat a tipikus gondolkodási problémákat mutatták, amelyeket a 8. fejezetben leírtunk. Egy rabló tipikus kognitív tartalmai ilyenek: „Megérdemlem, hogy egy halom pénzt szerezzek azok után, amit a zsaruk műveltek velem az utóbbi időben."

A BŰNÖZÉS MEGELŐZÉSE

Dodge és munkatársai munkája az óvodás gyermekek beilleszkedési nehézségeinek kognitív előzményei meghatározása terén széles körű megelőző program kidolgozását alapozta meg, amelyben kognitív stratégiákat alkalmaztak.

Az egyik programjuk szúrópróbaszerű orvosi pszichológiai felmérést tartalmaz, amelynek során azt vizsgálják, hogy menynyire hatékony a veszélyeztetett gyermekek súlyos magatartászavarainak megelőzésére kifejlesztett átfogó beavatkozási program. Az ország négy területén, szegénynegyedekben tízezer óvodással végzett szűrővizsgálat nyomán 892 gyermeket nagyon agresszívnak találtak. Véletlenszerűen osztották be őket kezelt és nem kezelt csoportokba. A beavatkozást úgy tervezik, hogy elsőtől tizedik osztályig tart, magában foglal szociális kognitív készségfejlesztést a gyermekek számára, viselkedési problémák kezelésének tréningjét a szülők számára, olvasás terén korrepetálást a gyermekeknek, társakkal való párba állítást a társkapcsolatok javítására, a szociális kognitív fejlesztésre irányuló órai tananyagot, felnőtt önkéntesek tanácsadó tevékenységét és konzultációt a tanárokkal.

A beavatkozás első négy éve után a kezelt csoport sokkal jobbnak mutatkozik a beavatkozás által megcélzott területeken (beleértve a szociális kognitív készségeket és a tanulási teljesítményt is) és agresszív viselkedésük kontrollja terén is, mint a kezeletlen kontrollcsoport. Továbbá a gondos elemzés azt mutatja, hogy az agresszív viselkedés pozitív változását a *szociális kognitív készségek* változása közvetíti. A serdülők magatartászavaraira gyakorolt hosszú távú hatás még további beavatkozást és értékelést igényel.

AZ ETNOPOLITIKAI ERŐSZAK MEGELŐZÉSE

A hidegháború megszűnésével a világ új történelmi szakaszba lépett. A háborúskodás alapvető mintája az országok közöttiről az országon belülire változott: rivális etnikai csoportok közötti összetűzésekbe ment át. A hidegháború vége óta minden évben mintegy harminc ilyen konfliktus történt. Az etnikai háborúskodást tanulmányozó kutatók egyre inkább ráébrednek arra, hogy olyan multidiszciplináris módszereket kell alkalmazni, amelyek az etnikai konfliktusokban szereplő kognitív, társadalmi és érzelmi elemekkel egyaránt foglalkoznak. Az etnikai konfliktusok gyarapodásával egyre nagyobb szükség van olyan kiképzett

szakemberekre, akik felkészültek a harci övezetekben végzett munkára, és jól ismerik a helyi kultúrát és helyzetet. Egyik legfőbb feladatunk a jövő pszichológusnemzedékének felkészítése az ebben a fontos gyakorlati munkában való részvételre.

Az Etnopolitikai Konfliktusok Intézete a Pennsylvania Egyetemen mindezek figyelembevételével alakult meg. A kezdeményezés célja az, hogy előmozdítsa azt az elméleti és gyakorlati munkát, amely közelebb visz az etnikai alapú összecsapások során működő folyamatok megértéséhez, és fejleszti az előrejelzés, a beavatkozás és a megelőzés módszereit. Az intézetet azzal a céllal alapították, hogy pszichológusokat és más társadalomtudósokat készítsen fel a fegyveres konfliktusok és politikai erőszak által megosztott országok pszichoszociális problémáival és emberi szükségleteivel való foglalkozásra.

A kognitív modell hasznos lehet az etnikai vagy nemzeti vezetők nem elfogadható gondolkodásának megértésében. Aki közvetítésre vállalkozik, annak mindenképpen ismernie kell a szemben álló felek ősi gondolkodásmódját (személyre vonatkoztatás, felnagyítás, „minden-vagy-semmi" gondolkodás stb.). Ha például valaki bármelyik oldalon fenyegetve érzi magát, könnyen folyamodik ezekhez a kognitív torzításokhoz. Természetesen gyakran nehéz elválasztani a másik fél zsarolására vagy megtévesztésére szolgáló látványos retorikát a valódi kognitív torzítástól. A védekezésbe vonulás vagy a csendes visszahúzódás fokozódása jelzés lehet a torzításra. Ha tárgyalnak, az valószínűleg azt eredményezi, hogy magukat látják áldozatnak, és a másik felet támadónak.

Nagy ügyesség kell ahhoz, hogy figyelmüket visszatereljük arra a kérdésre, milyen előnyük származna a megegyezésből.

A JÖVŐ

Úgy gondolom, jelentősen előrehaladt a szélsőséges haraghoz és erőszakhoz vezető tényezők feltárása. Ahogy eltávolodunk a „belső indulat" vagy a „démoni lény" fogalmaitól, és kognitív szemlélettel közelítünk a kérdéshez, több olyan pontot is találunk, ahol hasznos lehet a beavatkozás. Nem lehet kiűzni az emberekből ezeket a mitikus belső démonokat, viszont fel lehet tárni és meg lehet változtatni a rosszul működő attitűdöket és a hibás gondolkodást. Az automatikus értelmezések és következtetések a destrukció lehetőségét hordozzák magukban, ha nem helyesbítjük őket. De támaszkodhatunk az elme óriási képességeire abban, hogy módosítsuk őket, még mielőtt kárt tesznek az egyénben vagy másokban.

Nyilvánvaló, hogy számos rendszert kell alaposan elemezni, mielőtt beavatkozási és megelőzési programokat akarunk megvalósítani. Már sokat tudunk a szeszélyes főnökök és bántalmazó házastársak lélektanáról. Tovább kell fejleszteni tudásunkat a hatalomvágyó vezetők és naiv követőik tévedéseiről. Sokat tudunk az előítélet természetéről, de még nem tudtuk ezt a tudást hatékony gyakorlati programokra lefordítani, hogy megelőzhessük a tömeggyilkosságokat. A beavatkozás legsikeresebb formája eddig a fölülről történő ellenőrzés bevezetése olyan nemzetek fölötti szervezetek révén, mint a NATO és az ENSZ.

Az emberi természetnek sok pozitív vonása van, amelyekre támaszkodhatunk a jövő programjainak megtervezése során. Ahogyan Sober és Wilson kimutatta, a természetes kiválasztódás sok jóindulatú tulajdonsággal ruházott fel minket: empátiával, nagylelkűséggel, altruizmussal. Ezekre alapozhatunk ahhoz, hogy olyan hiedelmeket tápláljunk magunkban, mint „a cél *nem* szentesíti az eszközt". A korrekciós programoknak azonban az olyan hiedelmekre kell irányulniuk, amelyek igazolják az erőszakot: egoizmus és csoportegoizmus; büntetés és megtorlás; a felelősség megoszlása; az erőszak iránti megengedő attitűd.

Bár sok kutató – például Jervis, Snyder és Diesing, Vertzberger, Tetlock, valamint White – kimutatta a nemzeti vezetők gondolkodásbeli tévedéseit, ezt a tudást még nem sikerült a gyakorlatba átültetni. Hasonlóképpen még csak kezdeti lépéseket tettünk a háborúskodó etnikai csoportok gondolkodásának módosítása terén.

Végső elemzésben racionalitásunk gazdag forrásaira hagyatkozhatunk abban, hogy fölismerjük és módosítsuk irracionalitásunkat. Az „értelem hangja" nem feltétlenül halk, ha megfelelő módszereket alkalmazunk a felerősítésére. Felismerhetjük, hogy jobban szolgáljuk saját érdekeinket, ha az észszerűséghez tartjuk magunkat. Ily módon hozzájárulhatunk ahhoz, hogy nemcsak a mi életünk legyen jobb, hanem mások és a jövő nemzedékek élete is.

X 299450

SZTE Klebelsberg Könyvtár SZEGED 2.

A világhírű pszichiáter dr. Aaron T. Beck, akit sokan a kognitív terápia atyjának tartanak, *A gyűlölet fogságában* című művében forradalmi és gondolatébresztő nézőpontból mutatja be a romboló viselkedést. A gondolati folyamatok és az érzelmi, illetve viselkedéses reakciók közti kapcsolatról lefektetett alapelveit vonatkoztatja az emberiség sötét oldalára. Bámulatos részletességgel ismerteti, hogy a destruktív viselkedésmód – a családon belüli erőszak, a bigottság, a népirtás és a háborúskodás – alapelemei a mindennapi élet frusztrációival közös mintát követnek. *A gyűlölet fogságában* radikálisan megváltoztatja az erőszakról alkotott véleményünket, és szilárd keretet ad az azáltal okozott problémák helyrehozásához.

AARON T. BECK

A gyűlölet fogságában

Ára: 4790 Ft

ISBN 978 963 406 994 2

www.gabo.hu